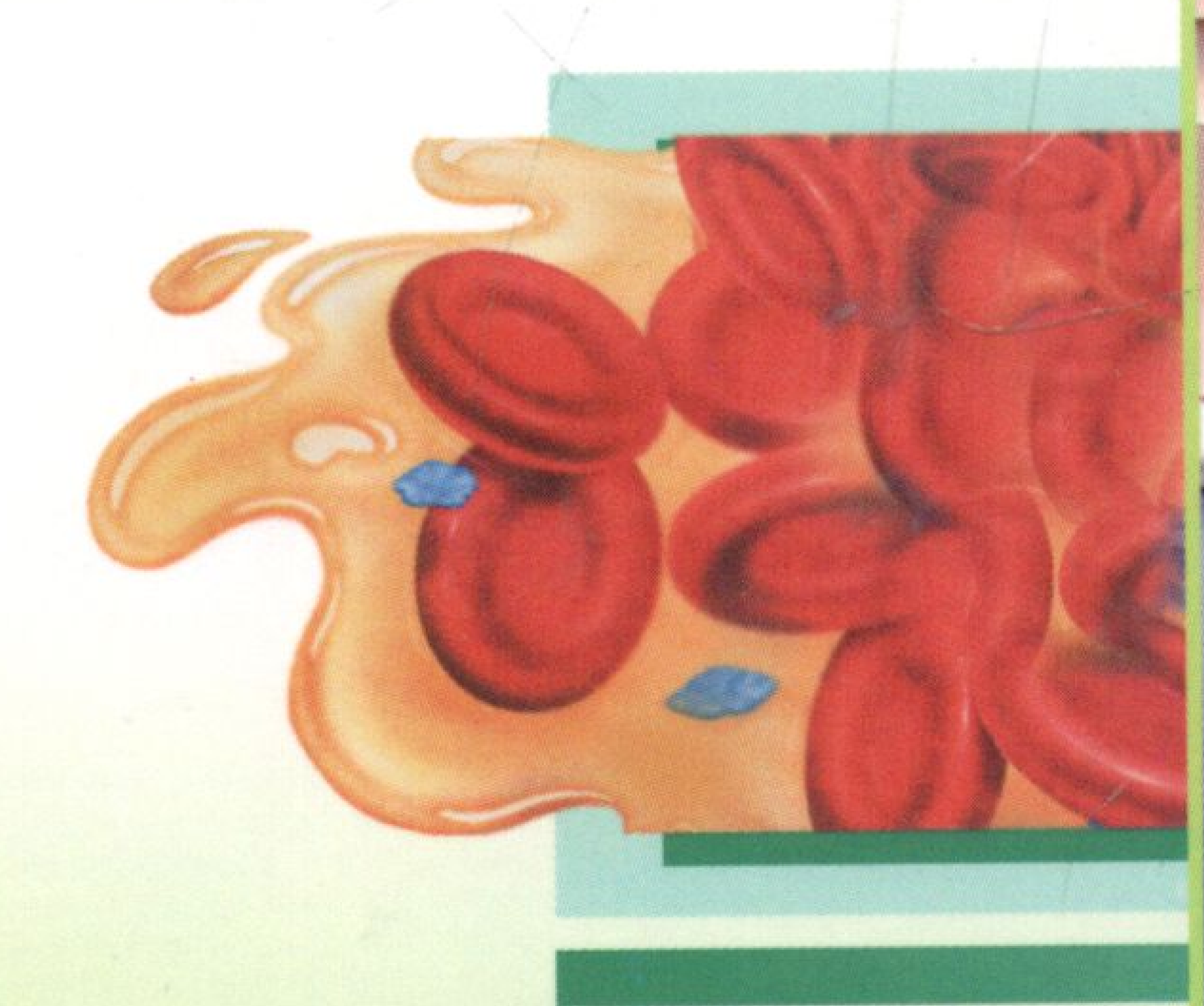
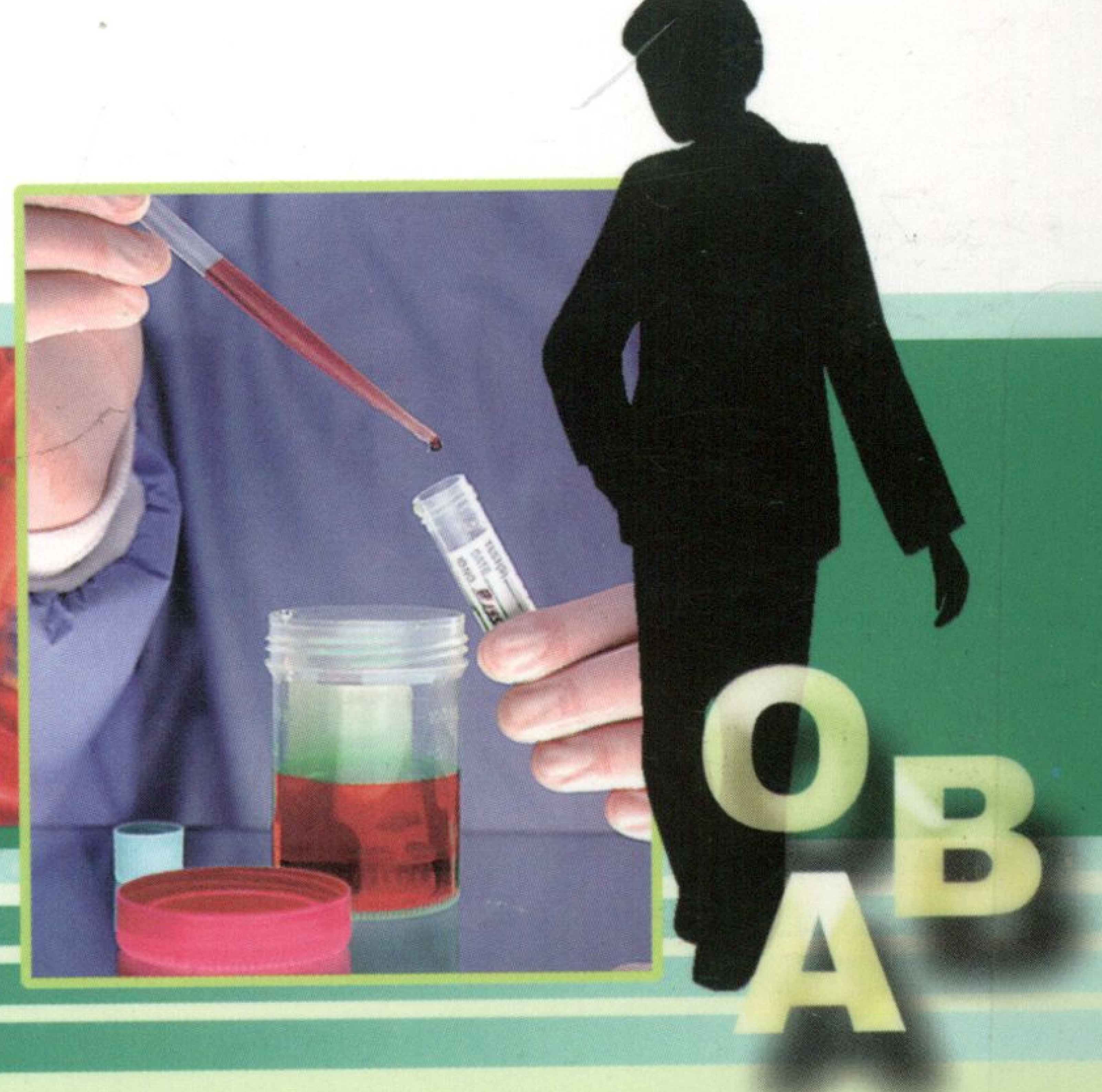
ثورة جديدة واكتشافات حديثة
في عالم التغذية والرشاقة

كيف تنقص وزنك وفق فصيلة وبصمة دمك ؟

دكتور
حسن فكري منصور







دار الطلائع
للنشر والتوزيع والتصدير

ثورة جديدة واكتشافات حديثة
في عالم التغذية والرشاقة

كيف تنقص وزنك وفق فصيلة وبصمة دمك ؟

دكتور
حسن فكري منصور

دار الطلائع

منصور، حسن فكرى
كيف تنقص وزنك وفق فصيلة
وبصمة دمك؟!/حسن فكرى منصور.-
ط١. - القاهرة: دار الطلائع للنشر
والتوزيع، ٢٠٠٦
١٢٨ ص؛ ١٧×٢٤ سم
فى رأس العنوان: ثورة جديدة واكتشافات
حديثة فى عالم التغذية والرشاقة
تدمك 3 -431 -277 -977
١ -الرجيم
٢- نقص الوزن
أ- العنوان

٦١٣,٢٥

رقم الإيداع: ٢٠٠٦/٥١٩٨
الترقيم الدولي: 977-277-431-3



للنشر والتوزيع والتصدير
٥٩ شارع عبدالحكيم الرفاعى - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢(٢٠٢) فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣(٢٠٢)
Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

طبع بمطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت: ٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٦٦٥١٥٩٩

مقدمة

منذ فترة قصيرة كانت فصائل الدم لا يطرح ذكرها ولا يسأل عنها إلا عند القيام باستخراج البطاقة الشخصية لأول مرة، أو عند التبرع بالدم ٠٠والآن يكشف الستار عن خبايا وأسرار جديدة لفصائل الدم تتيح لنا الفرصة للتخلص من أمراض ومشاكل صحية كنا ننفق عليها البلايين على مستوى العالم دون فائدة! حيث تخرج علينا مدرسة حديثة ومبتكرة بين يديها أبحاث وتجارب تؤكد أن هناك علاقة وطيدة بين فصائل الدم وبين ما نتناوله من غذاء !! فهناك غذاء يتوافق مع فصيلة وآخر لا يتوافق معها، وهناك غذاء ضار بفصيلة ومفيد لفصيلة أخرى.

وتؤكد هذه المدرسة أن هناك العديد من الأمراض تعود لتناول الغذاء غير المتوافق مع الفصيلة ٠٠في حين أن الالتزام بتناول الغذاء المتوافق مع فصيلة الدم يمنح الجسم النشاط والحيوية ويقوى من جهاز المناعة، ويحمى من الأمراض الميكروبية والمزمنة ويقى من الإصابة بالسمنة

ويعرض أصحاب هذه المدرسة أن هناك العديد من الحالات والمرضى تحسنت حالتهم من أمراض مستعصية بمجرد الالتزام بالغذاء المتوافق معها.

والجديد الذى تعرضه مدرسة فصائل الدم أن السمنة ماهى إلا نتاج تناول أطعمة لا يتحملها الجسم، وغير متوافقة معه، وأنه بالعودة إلى الغذاء المناسب لفصيلة الدم تنشط عملية التخلص من الدهون، والماء المختزن، ويفقد الجسم وزنه الزائد.

فى الحقيقة أن هذه المدرسة جديرة بأن نتوقف معها لنعرض أفكارها وأبحاثها وتجاربها وخاصة أنها مدرسة حديثة ومبتكرة وتبشر بأنها سوف تساهم فى علاج العديد من الأمراض وعلى رأسها طاعون العصر المسمى "بالسمنة".

ولقد قصدت أن أنقل إليك عزيزى القارئ كثيرا من الفقرات حرفيا وبنفس أسلوب أصحاب هذه المدرسة دون زيادة أو نقصان .

فلقد أصبحت السمنة من أمراض هذا الزمان المستعصية تهدد وتنتشر بين كل الطبقات فلم تفرق بين غنى ولا فقير، ولا كبير ولا صغير، تشل حركة البعض وتصيب البعض بمشاكل فى الشرايين والقلب، وتقطع نفس الآخرين وتعرضهم للاكتئاب والمشاكل النفسية والاجتماعية.

واليوم يعرض كتابنا أفكار هذه المدرسة فى علاج السمنة لدى أصحاب فصائل الدم الأربعة المختلفة ، فنتناول الأغذية المتوافقة والمناسبة لأصحاب هذه الفصائل، والتى تحول دون زيادة وزنهم وتحقق لهم النشاط والحيوية والوقاية من بعض الأمراض التى فشل الطب اليوم فى علاج الكثير منها.

وفى نفس الوقت سوف نتناول الأطعمة التى لا يتحملها أصحاب هذه الفصائل، والتى تعتبر غير متوافقة معهم، ونوضح كذلك كيف تعمل هذه الأغذية على زيادة الوزن والإصابة بالسمنة لدى هذه الفصيلة.

ولم نقتصر عند هذا الحد بل سنعرض أيضا للمكملات الغذائية والأعشاب والرياضات المناسبة لأصحاب هذه الفصيلة، ونوضح دورها فى علاج السمنة وإنقاص الوزن.

وفى هذا الكتاب تناولت مدرسة غذائية أخرى جديدة.. تسمى مدرسة بصمة الدم.. وهى من المدارس الآخذة فى الانتشار فكرًا وعملاً وتلقى روادا ومؤيدين..

وأتمنى أن أكون فى هذا الكتاب قد أجبت على التساؤلات العديدة التى تطرح على يوميا حول فصائل الدم وبصمة الدم وعلاقتها بالتغذية والغذاء ودورها فى علاج السمنة والعديد من الأمراض المزمنة الأخرى.

وأخيرا.. أتمنى للجميع الصحة الجيدة، والرشاقة الدائمة والعيش بدون طاعون العصر " السمنة "

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

د. حسن فكرى منصور
مدير مركز ابن سينا للتغذية

السمنة .. طاعون العصر
كيف تكتشفها مبكرا ؟!!

بداية :الشخص السمين هو الشخص الذى يحتوى جسمه على كمية زائدة من الدهون، مما يؤدى إلى زيادة غير طبيعية فى وزنه، بالنسبة لطوله، وعمره.. فإذا زاد وزن أى شخص أكثر من ٢٠٪ على وزنه الطبيعى ، نتيجة لتراكم الدهون .... **فإننا نطلق عليه كلمة (سمين)**

نسبة الدهون بالجسم :

يحتوى الجسم على حوالى ٣٠ مليار خلية دهنية ، موزعة فى مناطق مختلفة ، تختزن بداخلها ما يقرب من ١٥ كجم من الدهون فى صورة جلسريدات ثلاثية . وتشكل هذه الدهون من ١٥ — ١٨ ٪ من وزن الجسم فى الذكور ، ومن ٢٠ — ٢٥ ٪ فى حالة الإناث . وعادة تزيد هذه النسبة مع تقدم العمر. وإذا زادت هذه النسبة على ٢٥ ٪ فى الذكور ، و٣٠ ٪ فى الإناث ، فهم يعانون السمنة .

جهاز قياس نسب الدهون بالجسم :

هو من الأجهزة الحديثة ، من خلال إمداده ببيانات حول طول ووزن الشخص الحالى، وكذلك عمره ، وعند توصيله بالجسم ، يمكنه حساب الوزن المثالى للجسم ، ونسبة الدهون فيه ،ووزن العضلات ،والعظام والأعضاء الداخلية (الوزن الحيوى) وكذلك يمكنه قياس نسبة الماء بالجسم ، ومعدل حرق السعرات الحرارية .

(معامل الكتلة) أفضل طريقة لتشخيص السمنة..!

هناك طريقة جيدة لتحديد إذا كان الشخص سمينا أم لا، تسمى (معامل الكتلة) .. وقد اعتمدت منظمة الصحة العالمية معامل الكتلة كمؤشر لقياس السمنة ويحدد لك إذا كان وزنك طبيعيا أم لا.

ومعامل الكتلة هى معادلة حسابية بسيطة : وتتم بقسمة الوزن الحالى، على مربع الطول بالمتر وعلى حسب الناتج تعرف إذا كنت نحيفا أو طبيعيا أو سمينا كما يلى :

- أقل من ١٨ أنت يا عزيزى نحيف .
- من ١٨ – ٢٤ أنت تتمتع بوزن مثالى .
- من٢٥ –٢٩ احترس وزنك زائد .
- من ٢٩–٤٠ أنت سمين أنت سمين .
- أكثر من ٤٠ أنت تعانى سمنة مفرطة مرضية .

مثال : وزن شخص ما ١٠٠ كيلو جرام ،طوله ١,٧ متر .

إذن يكون معامل الكتله = $\frac{١٠٠}{١,٧ \times ١,٧}$ = ٣٤,٦ فهذا شخص يعانى سمنة متوسطة.

طريقة سهلة.. ولكن غير دقيقة ! !

اطرح مائة من طولك بالسنتيمتر .. فإذا كان وزنك أكثر من الناتج بعشرين فى المائة فأنت سمين. أما إذا كان طولك ١٦٠ سم، فإن وزن المثالى يساوى:

١٦٠ – ١٠٠ = ٦٠ كجم .

مع ملاحظة أن هذه الطريقة هى قياس تقريبى للوزن المثالى ، ولا يراعى فيها العمر ، والجنس ، ولا كمية الدهون بالجسم .

شكلك العام يعلن : أنت سمين

- إذا نظر إليك الناس وقالوا : إنك (تخين) (طول بعرض).(مكرش).. (مليان).. سمين فهذه المصطلحات ، وإن كانت غير علمية ولكنها مؤشر على أنك سمين

تعرف على وزنك المثالى فى أربع خطوات :

١. قس طولك بالمتر ، وليكن ١,٧ متر .
٢. قم بتربيع هذا الرقم أى ، اضربه فى نفسه ١,٧ × ١,٧ = ٢,٨٩ .
٣. قم بضرب الناتج فى ٢٠ لحساب الحد الأدنى لوزنك المثالى
   ٢٠ × ٢,٨٩ = ٥٧,٨
٤. قم بضرب نفس الناتج فى ٢٥ لحساب الحد الأقصى لوزنك المثالى

٢٥× ٢,٨٩ = ٧٢,٢٥

من هذا يتضح أن الوزن المثالى لشخص طوله ١,٧ متر يجب أن يتراوح بين (٥٧,٨ — ٧٢,٢٥ كجم) .

⌑ السمنة مشكلة اقتصادية :

ليس تحت يدى تقرير عن المشاكل الاقتصادية التى تسببها السمنة في عالمنا العربي، ولكن لدىَّ بعض الدراسات تؤكد أن معالجة الأمراض التي تنجم عن السمنة في الولايات المتحدة تصل إلى ٤٥,٨ بليون دولار بينما تقدر التكاليف غير المباشرة الناتجة عن فقد العمل نتيجة السمنة بمبلغ ٣٢ مليون دولار أخرى.

وتؤكد منظمة الصحة أن مابين ٥–١٠٪من إجمالى ميزانية الصحة فى البلدان الغربية تنفق على البدانة والأمراض المرتبطة بها مثل التهاب المفاصل، وارتفاع الضغط، وأمراض القلب وغيره.

⌑ السمنة مشكلة نفسية واجتماعية :

من المؤكد أن الأشخاص الذين يعانون السمنة يتلقون ضربات نفسية مؤلمة فنسبة كبيرة منهم يعانون الاكتئاب والتوتر والقلق وغيره من المشاكل النفسية.. بل إن هناك مشاكل اجتماعية تنتشر بين السمان قد تنتهى فى بعض العائلات إلى الطلاق.

⌑ السمنة خطر يهدد الصحة والحياة ..!!

عدد كبير من البحوث العلمية، والدراسات الطبية المتخصصة، جميعها تؤكد أن للسمنة تأثيرا سلبيا على الصحة، وتشكل عنصرا خطرا على الحياة. فنسبة كبيرة من السمان أكثر عرضة لاحتمالات الوفاة بأمراض السكر، والقلب، والشرايين، وسرطان القولون عن الأفراد الطبيعيين فى الوزن.

⌑ السمنة ومرض السكر

من المعروف أن مرض السكر يعتبر من أكثر الأمراض التى تصاحب السمنة ، وأن حوالى ٨٠ ٪ من الأشخاص المصابين بالسكر يعانون من السمنة .. ويفسر هذا بأن البدانة تكون مصحوبة عادة بنقص فى عدد مستقبلات الأنسولين الموجودة على جدار الخلية، أو حدوث خلل فى هذه المستقبلات يؤثر على كفاءتها بحيث لا يتحد الأنسولين بها، وبالتالى يفقد فاعليته مما يؤدى إلى عدم دخول الجلوكوز للخلية، فيزداد معدله بالدم مما يؤدى بدوره إلى إثارة

خلايا بيتا بالبنكرياس لإفراز كمية أكبر من الأنسولين فتكون المحصلة زيادة الجلوكوز والأنسولين معا وظهور السكر .

بل إن مرضى السكر السمان يحتاجون إلى جرعات عالية من الأدوية الخافضة للسكر مقارنة بأصحاب الأوزان الطبيعية.

⌑ السمنة و أمراض القلب:

أثبت الباحثون أن هناك تأثيرا للسمنة على القلب ولا سيما سمنة الصدر والبطن، فالسمنة تؤدى إلى تضخم البطين الأيسر للقلب، وكذلك البطين الأيمن إذا كانت مفرطة، وفى النهاية تضعف عضلة القلب وتقل كفاءتها مما يؤدى فى النهاية إلى هبوط فى عضلة القلب. ولقد أكدت دراسة حديثة أجريت فى٢٤ مدينة فى بريطانيا على حوالى ٨٠٠٠ رجل بدين أكدت أن هؤلاء البدناء أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من الرجال ذوى الوزن الطبيعى .

كما أثبت الباحثون أن السمنة أحد العوامل الخطيرة التى تؤدى إلى الإصابة بأمراض الشرايين عامة، ومرض الشريان التاجى خاصة، من خلال ترسيب الدهون والأحماض الدهنية على جدار الشريان التاجى ، وربما أدت إلى انسداده مما يزيد من حدوث الجلطات والذبحات الصدرية .

⌑ السمنة وارتفاع ضغط الدم:

من المعروف أن هناك علاقة مباشرة بينهما، وتعتبر السمنة المفرطة أحد عوامل الخطورة المسببة لارتفاع ضغط الدم.. ولقد أثبتت الدراسات أن هناك تناسبا طرديا بين درجة السمنة وارتفاع ضغط الدم.

⌑ السمنة و"كرشة النفس":

تراكم الدهون على القفص الصدرى، وتحت الحجاب الحاجز، يعوق تمدد وحركة الرئتين وكذلك يقلل من حركة الحجاب الحاجز، فيشعر المريض "بكرشة نفس" وضيق فى التنفس، كما أن زيادة الوزن تزيد العبء على القلب والرئة .

⌑ السمنة والإصابة بالشخير...!!

نعم .. يشكو نسبة كبيرة من المرضى المصابين بالسمنة بظاهرة الشخير وقد فسر الباحثون ذلك بأنه يحدث نتيجة لارتخاء عضلة البلعوم، ورجوع اللسان إلى الخلف بتأثير السمنة .

⌑ حصيات المرارة والسمنة :

من المعروف أن أمراض المرارة تكثر فى السمان خصوصا فى السيدات ذوات الحمل المتكرر ، وقد عزا الباحثون هذا إلى الزيادة الكبيرة فى هرمون الإستروجين نتيجة للسمنة والحمل المتكرر ، والتى تؤدى إلى ارتفاع الكوليسترول بالدم مما يؤدى إلى ترسيبه على جدار الحوصلة المرارية مكونا فيما بعد حصيات المرارة.

⌑ الكبد الدهنى (Fatty Liver) وزيادة الوزن :

أثبتت الأبحاث المتعددة أن تشحم الكبد تزداد نسبته بصورة واضحة فى المرضى المصابين بالسمنة وأنه بعد تخفيف الوزن وعلاج السمنة يقل هذا التشحم .

⌑ السيدات البدينات والفتق السري :

تراكم كميات من الدهون حول الأحشاء، يسبب زيادة ضغط هذه الأحشاء على جدار البطن، ولا ننسى أن المرضى السمان ـ خاصة السيدات ـ يكون لديهم ترهل وضعف فى عضلات البطن من تأثير السمنة ، مما يزيد من فرصة حدوث الفتق السرى.

⌑ مشاكل العظام والسمنة ..!!

مما لاشك فيه أن للسمنة مضاعفات عديدة على المفاصل، خصوصا مفصلى الركبة والقدمين، وقد تؤثر هذه السمنة على مفاصل الحوض، أو مؤخرة العمود الفقرى، حيث إن هذه المفاصل تعانى من الحمل الزائد عليها مما يؤدى إلى حدوث خشونة فى الغضاريف الموجودة بهذه المفاصل وتآكلها وإصابتها بالالتهاب المزمن.

⌑ النقرس (داء الملوك) و السمنة ....!!

يعانى المرضى المصابون بالسمنة من داء النقرس بنسبة أكبر من الأشخاص الطبيعيين، ويرجع هذا إلى الإفراط فى الأكل الذى يؤدى إلى زيادة معدل حمض البوليك بالدم وترسيبه فى الأغشية المبطنة للمفاصل حيث يسبب ذلك الشعور بالآلام الشديدة وخاصة مفصل الإصبع الكبير للقدم.

⌑ دوالى الساقين والسمنة :

هناك علاقة أثبتتها الإحصائيات بين زيادة الوزن، وحدوث دوالى الساقين.. وقد يرجع هذا نتيجة للوزن الزائد على الساقين.

⌑ اضطرابات الدورة الشهرية والسمنة ..!!

هناك علاقة بين اضطرابات الدورة الشهرية التى تعانى منها بعض السيدات والفتيات والسمنة.. حيث إن السمنة تؤدى إلى اضطرابات هرمونية تؤثر على انتظام الدورة الشهرية.

⌑ السمنة والعقم:

قد أثبتت الأبحاث أن هناك ثمة علاقة بين السمنة وبين العقم عند السيدات، فقد وجد أنه فى السيدات المصابات بالسمنة يزداد تراكم الدهون حول المبيض، وحول قناة فالوب مما يؤدى إلى اضطرابات فى عملية التبويض والتخصيب مما يعرقل حدوث الإنجاب، ولا يقتصر هذا الأمر على النساء فقط بل وجد أن هناك علاقة بين السمنة والعقم عند الرجال.

⌑ السمنة والوفاة المبكرة ...!!

أصبح من شبه المتفق عليه أن الإصابة بالسمنة مرتبطة إلى حد ما بالوفاة فى سن مبكر .. ولقد وجد أن الوفاة بسبب الأمراض الخطيرة فرصتها أكبر مرة ونصف فى المرضى المصابين بالسمنة عن الأشخاص ذوى الوزن الطبيعى .

⌑ مشاكل الجلد والسمنة ...!!

يقع مريض السمنة فريسة للفطريات ، التى تنتشر بين ثنايا جلده ، وخاصة تحت الإبط، والثديين ، وبين الفخذين .. ويساعد على انتشار هذه الفطريات زيادة ثنايا الجلد عند السمان، والعرق الغزير الناشئ عن السمنة .

وأكثر هذه الفطريات شيوعا، فطر "المونيليا" وهو يسبب احمرارا بالجلد، مع حكة "هرش" فى مناطق انتشارها .

كذلك تكثر الدمامل، والالتهابات البكتيرية، وحمو النيل بجلد السمان.

⌑ الخطوط البيضاء والحمراء فى منطقة البطن والذراع والفخذين ... عند السمان:

تظهر هذه الخطوط فى العادة لدى بعض الأشخاص الذين لديهم الاستعداد لحدوثها ، نتيجة لزيادة وزنهم بشكل سريع ، وكذلك نتيجة لشد الجلد بدرجة كبيرة وخلال فترة قصيرة.

فمن المعروف أن جلد الإنسان يحتوى على عدة طبقات، توجد طبقة منها لها مرونة للشد ، ولكن بحدود معينة ، وعند تمدد الجلد نتيجة لزيادة الوزن، لا تستطيع هذه الطبقة التمدد بنفس القدر، لافتقارها إلى المرونة الكافية فتحدث هذه الخطوط . وقد نرى هذه الخطوط أيضا مع الحمل ، أو عند الإصابة بمرض "كوشينج"، أو العلاج بالكورتيزون لمدة طويلة . ولقد أثبتت الدراسات العديدة

أن تراكم الدهون فى منطقة البطن والصدر يزيد من فرص حدوث أمراض السكر والقلب وارتفاع الضغط، وكذلك يزيد من فرص زيادة الكولسترول وحمض البوليك فى الدم، ولقد تم تفسير ذلك من قبل الباحثين بأن تركيب ووظيفة الخلايا الدهنية فى منطقة البطن لها طابع خاص تعمل على زيادة معدلات سكر الجلوكوز وهرمون الأنسولين فى الدم وكلاهما يلعب دورا هاما فى الإسراع بظهور تصلب الشرايين والمضاعفات الأخرى. ويفسر بعض الباحثين خطورة سمنة البطن بأنها تكون قريبة من الكبد والبنكرياس فتؤثر تأثيرا مباشرا عليهما مما يزيد من هرمون الأنسولين وجلوكوز الدم.

⌑ السمنة ..وأمل جديد :

لمشاكل السمنة العديدة كما ذكرنا من قبل عكف العديد من الباحثين والمتخصصين والأطباء للبحث عن طرق تخلصنا من هذا الطاعون المنتشر بسرعة السهم ٠٠وكل يوم تخرج لنا مدرسة تحدد لنا بعض الوسائل التى تساعد فى علاج هذه المشكلة، وكل يوم نسمع عن نظم رجيم جديدة ، وكل يوم نسمع عن أدوية جديدة ووسائل جديدة ، وباتت التجارة من علاج السمنة تربح المليارات، فقد قدرت مبيعات أغذية الرجيم فى الولايات المتحدة عام ١٩٩٨ بحوالى ٣٠ مليار دولار، وثمن بدائل السكر بحوالى ١,٤٥ مليار دولار وقدرت المصاريف التى تنفق على الأندية الصحية لعلاج السمنة بحوالى ١٠ مليار سنويا.. ومع ذلك مازالت السمنة فى ازدياد وانتشار مما دفع العلماء إلى البحث عن الوسائل الجديدة التى تحد من هذا الغول المستشري والطاعون المنتشر المسمى "مرض السمنة ".

⌑ مدرسة حديثة تفتح أبواب أمل جديدة !!

اليوم نتناول مدرسة جديدة حديثة مبتكرة ٠٠وهى مدرسة تربط بين فصائل الدم والتغذية السليمة التى تحول دون الإصابة بالسمنة وتخلصنا من الوزن الزائد. وترجع هذه المدرسة حدوث السمنة وكثير من الأمراض المبهمة المستعصية إلى عدم تحمل الجسم لنوعيات معينة من الطعام أو ما يعرف بالحساسية المزمنة للطعام ٠٠فهى حرب مستمرة بين جهاز المناعة بالجسم وبعض الأغذية غير المتوافقة معه، تكون عواقبها احتجاز الماء بالجسم وتغير فى كيمياء الجسم وبطء فى عملية التمثيل الغذائى لعناصر الغذاء والمحصلة أمراض مستعصية وفى مقدمتها السمنة. .. وحتى لا نطيل عليك فى المقدمة، أدعوك أن تواصل معنا الاطلاع على أفكار هذه المدرسة المبتكرة وسوف تكتشف أسرار وخبايا مثيرة وجديدة.

في القرن الحادى والعشرين
الدم يكشف عن أسرار جديدة

هذا الدم الذى يقدر فى المتوسط بستة لترات فى الشخص البالغ (٨٪ من وزن الشخص تقريبا) و يجرى فى شراييننا٠٠ ويتدفق فى عروقنا حاملا الغذاء والحياة، للبلايين من خلايا أجسامنا.. ولا تنقطع ولا تتوقف حركته ليلا ولا نهارا ، ولو توقف لحظات لتوقفت الحياة وكان الموت .

هذا الدم الذى عجزت البشرية والعلم عن صناعة سائل يشبهه فى التركيب والوظيفة رغم ما وصلت اليه من تقدم علمي وطبى مذهل.

هذا الدم العجيب يأبى إلا أن يكشف عن أسرار جديدة من خباياه.. فمن خلال الدم الآن يمكنك أن تحدد جزءا كبيرا من ملامحك الشخصية والصحية وتحدد متطلباتك من الغذاء و ما يجب أن تأكله.. وما ينبغى لك تجنبه.

فتابع معنا هذا الموضوع الهام واكتشف أسرارا هامة لصحتك ورشاقتك...

مِمّ يتركب الدم ؟!

هذا السائل الأحمر المسمى الدم يتركب من عنصرين أساسيين :

١. البلازما : وهى سائل أصفر شفاف ، وتشكل نسبتها حوالى ٥٥٪ من حجم الدم بالجسم. وتتركب من ٩٠٪ ماء + ١٠٪ مواد أخرى مثل الجلوكوز والأحماض الأمينية والدهنية ٠٠

٢. كرات الدم (خلايا الدم)٠٠ويوجد منها ثلاثة أنواع:

- خلايا الدم الحمراء(وعددها حوالي ٥ ملايين ونصف خلية فى ملم مكعب .. ووظيفتها نقل الأكسجين وثانى أكسيد الكربون من الرئة إلى الأنسجة والعكس لإنتاج الطاقة اللازمة للنشاط).
- خلايا الدم البيضاء(وعددها ٤-١١ ألف خلية متنوعة فى ملم مكعب.. ووظيفتها الرئيسة الدفاع عن الجسم ضد الغزاة ٠٠)
- الصفائح الدموية(عددها ١٥٠-٤٠٠ألف فى ملم مكعب ٠٠و وظيفتها الرئيسة المساعدة على تجلط الدم ومنع النزف ٠٠)

فصائل الدم:

يوجد فى البشر ٤ فصائل للدم :

ـ فصيلة الدم أ (A)	ـ فصيلة الدم ب (B)
ـ فصيلة الدم أب (AB)	ـ فصيلة الدم و (O)

وكل واحد منا ، يحتوى على فصيلة واحدة من هذه الفصائل الأربعة

الأنتيجين والأجسام المضادة

كل فصيلة دم لها نوع من الدلالات الكيميائية الخاصة بها تسمى أنتيجيين (Ag) أو مولد المضاد٠٠ مؤهلة لتحديد أى جسم يدخل أجسامنا هل هو غريب دخيل أم لا ؟! " جهاز مخابرات ".

- تمتلك كل فصيلة دم أنتيجين (AG) مختلف فى الشكل والتركيب عن فصيلة الدم الأخرى. يوجد الأنتيجين على سطح كرات الدم الحمراء
- تكتسب فصائل الدم اسمها على حسب الأنتيجين الموجود فيها
  - فصيلة الدم (A) تحتوى أنتيجيين (A g) اسمه (A)
  - فصيلة الدم (B) تحتوى أنتيجيين (Ag) اسمه (B)
  - فصيلة الدم (A B) تحتوى أنتيجيين (A g) اسمه (A) و (B)
  - أما فصيلة الدم (O) فلا تحتوى على أى (A g)

تذكر عزيزى صاحب فصيلة الدم "O" أنك لاتحمل أى نوع من الأنتيجينات.

الأجسام المضادة بفصائل الدم:

بالإضافة للأنتيجيين (A g) تحمل خلايا الدم أجساما مضادة تسمى انتى بودي (A b) .

- فصيلة الدم (A) تحمل أجسامًا مضادة لفصيلة الدم (B) .

معنى الكلام أن فصيلة الدم (A) عدوة لفصيلة الدم (B) ولا يمكننا نقل الفصيلة (A) إلى (B) ٠٠ وإلا حدث عدم توافق ٠٠ وتجلط الدم .

- فصيلة الدم (B) تحمل أجسامًا مضادة لفصيلة الدم (A) فلا يمكن نقل الفصيلة (B) إلى (A) .

- فصيلة الدم (AB) لا تحمل أى أجسام مضادة، ولذا يمكن أن تستقبل أى فصيلة أخرى (A) أو (B) أو(O) أو (AB) .

- أما فصيلة الدم (O) فتحمل أجساما مضادة للفصيلة (A) و (B) (AB) ولذا لا يمكننا أن ننقل لها دم اى فصيلة أخرى الا فصيلتها فقط (O) وإلا حدث عدم توافق وتجلط.

مع ملاحظة: كما سبق وأن أشرنا - أن فصيلة الدم (O) لا تحتوى أى(Ag) أى يمكنها أن تنقل فصيلتها إلى جميع الفصائل الأخرى دون مشاكل.

حرب الفصائل..

إذا تم نقل فصيلتين غير متوافقتين، فإنه ينتج عن ذلك أعراض خطيرة، تلاصق لخلايا الدم، وتجلط ، وقد ينتهي الأمر بصدمة والوفاة.

كل ذلك بسبب الأجسام المضادة التى تكونها خلايا الدم ضد (A g) فصائل الدم الأخرى غير المتوافقة فتتفاعل الأجسام المضادة مع Ag مسببة الآثار السيئة المدمرة ، نتيجة عدم التوافق..

جهاز المناعة بالجسم:

جسم الإنسان يحتوى على مجموعة من الخلايا الدفاعية مهمتها الدفاع عن الجسم ضد أى عدو خارجي، أو ضد أى جسم غريب، وتعرف هذه الخلايا الدفاعية باسم جهاز المناعة.

- كل كائن حي ابتداء من الفيروسات التى لا ترى بالعين المجردة إلى الإنسان يحتوى على انتيجينات تحدد بصمته أو هويته الكيميائية.

يستطيع جهاز المناعة من خلال تحديد الأنتيجينات الخاصة بأى جسم غريب يدخل أجسامنا معرفة إذا كان هذا الجسم عدوا دخيلا فيهاجمه، أو أنه ليس جسما غريبا فيسالمه.

- تعتبر الأنتيجينات التى تحدد فصائل الدم من أقوى الأنتيجينات التى تفرق بين الأجسام الغريبة وغير الغريبة .. ولذا يعتمد عليها جهاز المناعة بقوة فى مهاجمة الغزاة من الفيروسات والبكتريا والأجسام الغريبة.

إليك هذا المثال :

عند غزو نوع من البكتريا تحمل الانتيجين الخاص بها إلى جسم الإنسان..

فإن جهاز المناعة يسترشد بالانتيجين الموجود بفصيلة الدم ليخبره إذا كانت هذه البكتريا عدوا أم حبيبا ؟! لو كانت عدوا يبدأ جهاز المناعة فى مهاجمته بشتى الوسائل ويكون ضده ما يعرف بالأجسام المضادة (إلانتي بودي Ab)..أمّا إذا كانت البكتريا من النوع الصديق فهنا يتوقف جهاز المناعة عن مهاجمتها.

ما علاقة الكلام السابق بالغذاء وإنقاص الوزن ؟!

أغذية غير متوافقة مع جهاز المناعة

ذكرنا أن هناك من الميكروبات والأجسام الغريبة مايعتبرها جهاز المناعة بالجسم من الأعداء ويبدأ فى تكوين أجسام مضادة لها للفتك بها وتدميرها.. وتؤكد الدراسات الحديثة أن هناك أنواعا من الأغذية غير متوافقة يعتبرها جهاز المناعة أيضا أجساما غريبة ويكون لها أجساما مضادة، وتكون نتيجة التفاعل تلاصق فى خلايا الدم فى منطقة معينة بالجسم، ومن ثم آثار سلبية على هذا الجزء من الجسم.

بتوضيح أكثر :

لقد تبين أن بعض الأطعمة توجد بها مواد تشبه الأنتيجينات تجعل خلايا الدم لدى بعض الناس تتكتّل (بطريقة شبيهة بعملية رفض لجسم غريب). فى حين لا تؤثر هذه الأطعمة نفسها فى أشخاص آخرين.

بمعنى آخر، من الممكن أن يكون أحد أنواع الطعام مؤذيًا لخلايا أشخاص معينة، ونافعًا لخلايا دم أشخاص أخرى. جاء هذا الاكتشاف العلمى الأوّلى ليشرح اختلاف ردود بعض الناس تجاه أنواع الطعام المختلف.

وتستمر الدراسات..

قام الباحثون بوضع نظام غذائى يعتمد على الأطعمة النباتية مع الحد من تناول الأطعمة الحيوانية، وتم تقديم هذا النظام لمجموعة من المرضى فماذا كانت النتيجة :

اختلفت ردود المرضى تجاه هذا النظام المشترك. بعضهم أبدى تحسنا وارتياحا .. وبعضهم ساءت حالته ولم يسترح.. وآخرون منهم لم يشعروا بأى

تغيير. واستمرت وتكررت الدراسات للبحث وراء سر اختلاف ردود أفعال الناس تجاه الأطعمة المختلفة.

دراسة تكشف السر بين فصائل الدم والغذاء ..!!!

نظرا لأن اختلاف فصائل الدم يشكل اختلافا جوهريا بين البشر، فكر العلماء بدراسة العلاقة بين فصائل الدم الأربعة والأطعمة المختلفة.

فقام العلماء بتقديم أنظمة غذائية مختلفة لمجموعة كبيرة من الناس يحملون فصائل دم مختلفة ومن هنا بدا يكشف السر عن اختلاف ردود أفعال كل فصيلة تجاه نوع معين من الغذاء.. ففصيلة الدم O مثلا تتوافق مع اللحوم ولا تتوافق ولا تستريح مع البقوليات أما فصيلة الدم A فهى تتوافق مع الأغذية النباتية الطبيعية الطازجة ولا يناسبها اللحوم الحمراء .. وهكذا.

ولم تقف الأبحاث عند هذا الحد بل امتدت للربط بين نوع فصائل الدم والقابلية للإصابة أو الشفاء من أمراض معينة والمدهش أن كل دراسة كانت تكشف عن سرا جديدا يوضح علاقة فصائل الدم بعناصر مختلفة.

نتائج ما وصل إليه العلماء

- ✓ انتهى الباحثون إلى القول أن فصيلة الدم مفتاح يقودنا إلى فهم العديد من خبايا و أسرار الصحة و المرض داخل أجسامنا ..تكشف لنا القدرة على السيطرة على الانفعالات العاطفية.
- ✓ تحدد لنا فصيلة الدم أى مرض نحن معرّضون للإصابة به، وأى مرض يمكن أن نواجهه بقوة..
- ✓ أى طعام عليك أن تأكله، وأى طعام ينبغى أن تتجنبه.
- ✓ أى نشاط رياضي ينبغي أن تمارسه.
- ✓ و فصيلة الدم هي ، إلى جانب ذلك كله، أحد العوامل الضابطة لمستوى طاقتك، و لفاعلية عملية "حرق" السعرات الحرارية التى تستهلكها، ولردة فعلك الانفعالية في مواجهة الضغط النفسي وربما تلعب أيضا دورًا فى تحديد شخصيتك.
- ✓ أطلق البعض على رد فعل جهاز المناعة ضد الطعام غير المتوافق بمصطلح " عدم تحمل الطعام " والبعض أطلق عليه "الحساسية المزمنة للطعام "

✓ أن الأمراض التى تنشأ نتيجة عدم التوافق مع الطعام، أو عدم تحمل الطعام هى عديدة ومن أمثالها :

- التهاب الجيوب الأنفية المزمنة . - القولون العصبى والتهاب الأمعاء
- الصداع النصفى والربو وحمى القش . - التهاب المفاصل والأكزيما
- مرض السكر . - حب الشباب . - التبول اللاإرادى
- الإرهاق المزمن . - الهلع والقلق والاكتئاب - فرط النشاط

شـرح وتفســير:

ذكرنا من قبل أن الغذاء يوجد به مواد شبيهة بالانتيجينات، هذه المواد قد لا تتوافق مع بعض الفصائل فيكون لهذا الجسم أجساما مضادة يحدث تفاعل بينهما تكون نتيجته تزاحم وتكتل خلايا الدم فى مكان محدد فى الجسم مما يسبب مشاكل صحية مختلفة فيهذا المكان: قولون عصبى التهاب مزمن بالجيوب الأنفية قرحة بالمعدة زيادة بالوزن ...

هذه المواد الشبيهة بالأنتيجينات والموجودة بالغذاء تعرف باسم : اللكتينات

ما هى اللكتينات LECTINS .....؟!

اللكتينات هي مواد بروتينية توجد فى الأغذية ولها القدرة على إحداث تلازن (تلاصق) لخلايا الدم لبعض فصائل الدم غير المتوافقة معها.

مثال للتوضيح:

القمح يحتوى على لكتينات لا تتوافق مع أصحاب فصيلة الدم "O" ولذا عند تناوله يقوم جهاز المناعة للفصيلة "O" بتكوين أجسام مضادة لهذه اللكتينات، ويحدث تفاعل بينهما والنتيجة هو تلاصق خلايا الدم بمكان معين، أو بعضو معين، مما يؤدى إلى مشاكل صحية.

أما إذا تم تقديم القمح إلى فصيلة دم أخرى تتوافق معها، فلن يحدث أى تفاعل سلبى معها بل سوف يستفيد الشخص من فوائد القمح.

كيف يتعامل جهاز المناعة مع لكتينات الغذاء المختلفة ؟!

حوالى ٩٥٪ من اللكتينات الغذائية غير المتوافقة يتصدى لها جهاز المناعة بالجسم ويقوم بتكسيرها وإبطال مفعولها دون أن تسبب تلاصق خلايا الدم، أو

أى مشاكل صحية أخرى ٠أما الباقي (٥٪) من اللكتينات فهى التى من الممكن أن تسبب المشاكل.

هل من الممكن الكشف عن اللكتينات ٠٠ومعرفة أيها غير متوافق مع فصيلة الدم ؟!

بالفعل تمكن العلماء من فصل بعض اللكتينات من بعض الأغذية واستخدمت معمليا لمعرفة مدى تأثيرها على فصائل الدم.

اختبار إنديكان لقياس التأثير الضار للكتيبات

اختبار أنديكان من الاختبارات الحديثة التى يمكنها بطريقة غير مباشرة قياس تراكم اللكتينات بالجسم وبعض آثارها الضارة.

ولقد وجد أن نتيجة هذا الاختبار تتأثر ارتفاعا وانخفاضا على حسب الالتزام أو عدم الالتزام بالنظام الغذائى المتوافق.

تساؤلات تجيب عليها الصفحات القادمة ٠٠!

- **كيف تستفيد من علاقة الغذاء بفصيلة دمك ؟!**
- **كيف تستطيع أن تختار برنامجا غذائيا يتوافق مع فصيلتك ؟!**
- **كيف يساعدك البرنامج المتوافق فى تحسين صحتك والتخلص من مشاكلك الصحية ؟!**
- **كيف تستطيع بهذا البرنامج إنقاص وزنك وعلاج سمنتك ؟!**

كيف يستطيع الغذاء غير المتوافق أن يسبب السمنة؟!

✓ إن تناول الأطعمة غير المتوافقة مع الفصيلة قد تسبب اضطرابا فى كيمياء المخ مما يخلق نوعا من الاشتياق إلى الطعام، ويدفع إلى الرغبة فى الأكل، وحالة من سوء الهضم والذي يؤدى إلى زيادة بدانة الجسم .

✓ الأطعمة غير المحتملة تؤثر إلى حد ما فى عملية إفراز مادة السيروتينين فتؤدى إلى انخفاضها مما يزيد من الرغبة فى تناول النشويات(السيروتونين يقلل الإحساس بالجوع)٠٠

- ✓ يؤثر الغذاء غير المتوافق على عملية التمثيل الغذائى لعناصر الطعام (يبطئ التمثيل الغذائى) وخاصة الدهون والنشويات مما يسبب تراكمها وتخزينها بالجسم.
- ✓ تعمل الأطعمة غير المتوافقة على زيادة تخزين الماء داخل وخارج الخلايا كنتيجة لتفاعل الجسم مع هذا الطعام.
- ✓ تعمل الأغذية غير المتوافقة على الإصابة ببعض الأمراض الأخرى كالتهابات المفاصل التى تحد من الحركة مما يسبب السمنة.
- ✓ يعوق الطعام غير المتوافق من مفعول هرمون الغدة الدرقية مما يقلل من استهلاك الجسم من الدهون بل يعمل على زيادة تخزينها.
- ✓ يؤثر الطعام غير المتوافق على مفعول هرمون الأنسولين مما يؤثر على عملية التمثيل الغذائى للنشويات والدهون

كيف يستطيع الغذاء المتوافق أن ينقص الوزن الزائد ويخلصنا من السمنة؟!

إن تناول الأطعمة المتوافقة تعمل على تنظيف جسمك من اللكتينات الضارة أولاً بأول مما يقلل من أثر اللكتينات الضارة فى زيادة وزنك.

يخلص جسمك من الفضلات والسموم بما فيها الدهون المختزنة ٠٠حيث تعتبر الدهون جزءًا من الفضلات الضارة.

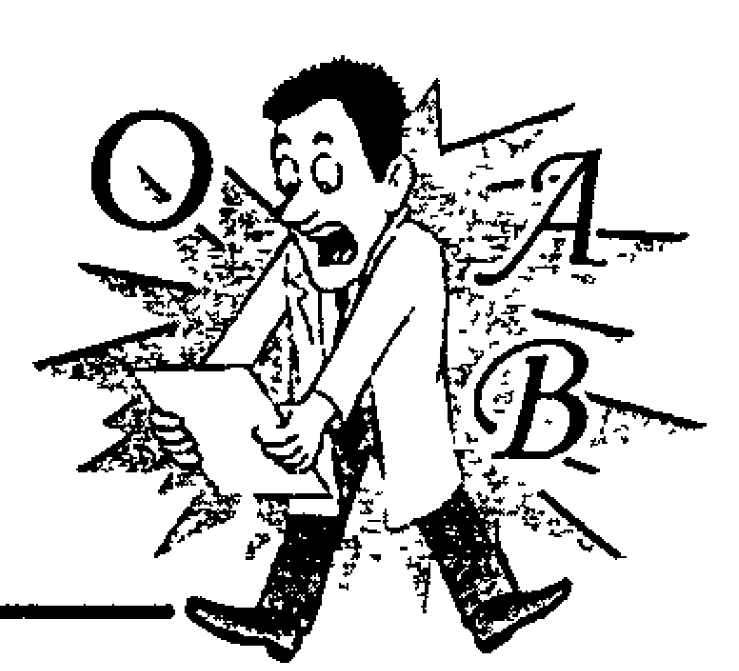
يحول دون تخزين الجسم للماء الزائد بل يخلص الجسم من المياه الزائدة.

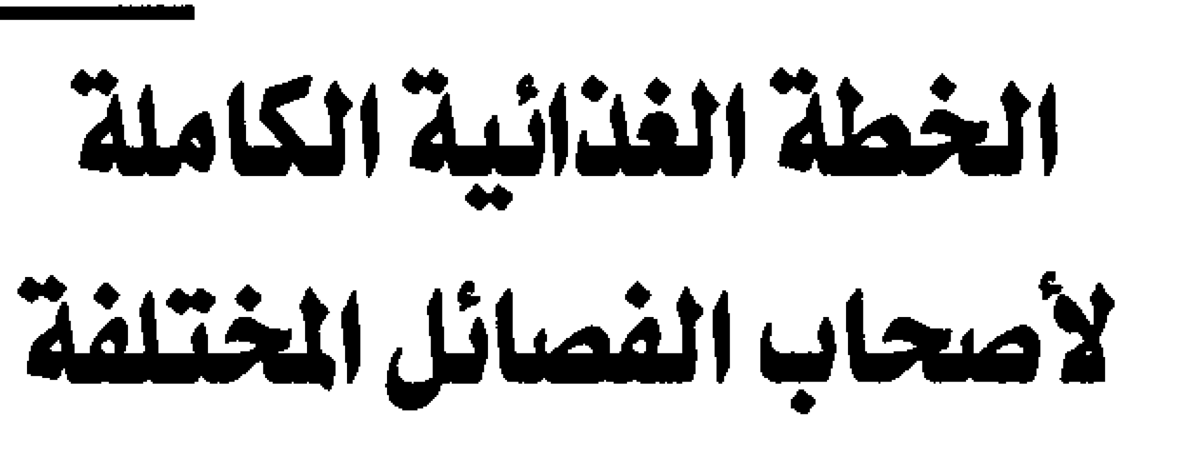
أكدت الأبحاث أن تناول الأطعمة المتوافقة مع فصيلة الدم وجهاز المناعة تقل لديهم الرغبة الجامحة فى تناول السكريات الحلوى لأنها تضبط عملية إفراز مادة السيروتونين وكيمياء المخ

إن تناول الأطعمة المناسبة يزيد من إنتاج هرمون الغدة الدرقية الذى ينشط عملية استهلاك الدهون من الجسم.

الأغذية المتوافقة تسرع من عملية التمثيل الغذائى وتحول دون تخزين الجسم للدهون.

تمنع هذه الأطعمة من اختزان الجسم للماء والأملاح الزائدة بالجسم.





الخطة الغذائية الكاملة لأصحاب الفصائل المختلفة

لكى يستطيعوا أن يحققوا الصحة الجيدة ويتخلصوا من الوزن الزائد

فى خطتتنا مع فصائل الدم المختلفة سوف نتناول جميع أنواع الأغذية ونوضح المفيد المتوافق وغير المفيد الضار لهذه الفصائل

وللتسهيل سوف تصنف الأغذية إلى ثلاثة أنواع وهى:

١- **نوعيات مفيدة جدا:** وهى مجموعات الأغذية التى تعتبر مفيدة للجسم جدا وتتوافق مع فصيلة الدم بل تعتبر كالدواء الشافي من العلل.

٢- **نوعيات غير ضارة:** هى الأطعمة التى تعمل فى الجسم عمل الغذاء وتمده بالعناصر الغذائية المختلفة ولا تحتوى على لكتينات ضارة.

٣- **نوعيات ضارة (غير مفيدة)** وهى نوعيات ينبغى تجنبها لأن تناولها يسبب مشاكل صحية ويعتبرها البعض كالسم للإنسان.

وبذلك يمكن لكل فصيلة من الفصائل الأربعة معرفة الغذاء الذى يتوافق معها فتناوله بحرية .. والغذاء غير المناسب لها فتتجنبه كلية حتى يتحقق لها الحيوية والنشاط والصحة دون أمراض ودون زيادة فى الوزن.

- سوف نتناول أيضا فى خطتنا أنواع الفيتامينات والأملاح المعدنية الملائمة والمفيدة لكل فصيلة والأنواع التي ينبغي تجنبها.
- وسنعرض كيف أن الغذاء المناسب يعمل على إنقاص الوزن والتخلص من الدهون الزائدة ٠٠ونعرض أيضا الأطعمة التى تعمل على زيادة الوزن.
- وفى نهاية كلامنا عن كل فصيلة سوف نتناول الرياضة المناسبة لها والتي تساعدها على النشاط وأداء وظيفتها على أكمل وجه وتساعدها فى إنقاص الوزن.

اعلم عزيزى:

- أن فصيلة دمك هي بصمة وراثية قوية تحدد هويتك تماما كحمضك النووي DNA.
- ستتمتع بصحة جيدة، وتبطئ من آثار الشيخوخة شرط أن تعتمد فى غذائك وحياتك على ما يتناسب، ومميزات فصيلة دمك.
- عندما تتناول نظاما غذائيا صحيا متوافقا مع نوع فصيلة دمك، فإن ذلك يعمل على تنظيف جسمك تدريجيا من اللكتينات الضارة ويرفع كفاءة جهازك المناعى ويقيك من غزو الميكروبات وغيرها.
- ستتخلص من وزنك الزائد والدهون المخزنة الضارة عندما تلتزم بالطعام المناسب لك.

ستتخلص من أمراض أنفقت الكثير من الأموال فى علاجها دون جدوى.

الفصيلة O : ويطلق عليها فصيلة الصيّاد

ما أهم سمات أصحاب هذه الفصيلة ..؟!

- يشكل أصحاب هذه الفصيلة الأغلبية العظمى من البشر.
- النظام الغذائي الأمثل للفصيلة O هو ذلك الذي يعتمد على لحوم الحيوانات (اللحوم هى الغذاء الأمثل له).
- جهازه الهضمي قوى.
- جهازه المناعي مفرط النشاط.
- لا يتقبل التكيف الغذائي و البيئي.
- يتخلص من الضغط النفسي من خلال ممارسة الرياضة بشكل مكثّف.
- يحتاج إلى تمثيل غذائى فعّال و تمارين رياضية مكثفة لكي يبقى نحيفًا و نشيطا .
- لا يستسيغ أصحاب الفصيلة O لا الحليب و مشتقاته و لا الحبوب، ذلك أن جهازهم الهضمى لم يتكيف معها بعد جيدًا .
- أصحاب فصيلة الدم O لا يربحون السباق مع الحساسية إلا بجهد جهيد فهم يعانون غالبًا من الربو؛ وحساسية الأنف وحمى القش.
- أصحاب الفصيلة O أكثر الناس عرضة للإصابة بداء المفاصل ؛ فجهاز المناعة لديهم غير قادر على تحمل العوامل البيئية .

- يواجه أصحاب فصيلة الدم O مشاكل هامة فيما يتعلق بتجلط الدم ؛ إذ يعانى هؤلاء غالبا ؛ من نقص في العناصر المختلفة التي تساعد على تجلط الدم.
- الأشخاص من فصيلة الدم O أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجيوب الأنفية.
- يصاب الأشخاص من فصيلة الدم O بالسل في الرئة أكثر من غيرهم.
- الأشخاص من فصيلة الدم O اقل الفصائل إصابة بمشكلة حصيات المرارة ، وأمراض قنوات المرارة وتليف الكبد.
- النساء من فصيلة الدم (O) أكثر عرضة للإصابة بالتسمم الناتج عن الحمل.
- الأشخاص من فصيلة الدم O أو فصيلة الدم B أقل عرضة للإصابة بالسرطان وفرص نجاتهم منه أفضل من الأشخاص من فصيلة الدم A وAB

الخطة الغذائية المناسبة لفصيلة الدم O

عزيزي صاحب فصيلة الدم "O" :

إذا .. رغبت فى إنقاص وزنك والتخلص من الدهون بطريقة صحيحة

.. أردت فى علاج سِمْنَتِك إلى الأبد دون أن تعود إليك.

.. أردت أن تتخلص من الماء الزائد والمخزن داخل خلاياك وخارجها.

.. أردت أن تتخلص من أمراض الحساسية المزمنة للغذاء التى أنفقت فى علاجها أموالا طائلة دون فائدة.

إذا أردت كل ذلك ادعوك أن تلتزم بالغذاء المتوافق مع فصيلتك تماما وها هى ذى الصفحات القادمة تطرح عليك ما يناسب وما لايناسب فصيلتك من الأطعمة المختلفة.

فنستعرض الآن بالشرح والتفصيل التغذية المثالية لأقدم فصائل الدم وأشهرها فى منطقتنا وهى فصيلة الدم "O" ونعرض كيف أن الغذاء المتوافق يقف درعا حاميا ضد العديد من الأمراض وعلى قمتها السمنة التى تهدد أهل هذه الفصيلة، وليس ذلك فحسب بل يساهم فى العلاج من هذه العلل ويساعد فى إنقاص الوزن.

تناولوا اللحوم بحرية ودون خوف..!!

هل تعتبر اللحوم من الأغذية المناسبة لأصحاب هذه الفصيلة ؟!

نعم اللحوم هى من أهم الأغذية المتوافقة مع أصحاب هذه الفصيلة ولا مانع من تناولهم لحم البقر الخالي من الدهون، ولحم الغنم والدجاج وكذا أنواع السمك.

حقيقة ..!!

يستطيع أصحاب فصيلة الدم O أن يهضموا اللحوم جيدًا، كما يستطيع جسمهم أن يخضعها لعملية تمثيل غذائى فعال، ويعود الفضل فى ذلك إلى نسبة الحموضة العالية فى معدة من يحملون فصيلة الدم O .

☺ هل يتناولون اللحوم بأى كمية دون أن تسبب لهم زيادة بالوزن ؟!

نعم يسمح لهم بتناولها قدر ما يشاءون وخاصة من الأنواع الجيدة مثل : .

اللحم البقرى – لحم الخرفان – اللحم البقر المفروم – لحم الغنم .

اللحم العجالى – لحم الجاموس – الكبد– لحم الغزال.

فهى لحوم مفيد جدًا لهم وتحقق الأهداف المرجوة منها.

☺ وماذا عن باقى أنواع اللحوم ؟!

هناك لحوم و دواجن غير ضارة يمكن تناولها مثل :

الدجاج– ديك الحبش – الدجاج الرومي– السمّان – البط– الأرانب.

وهناك أنواع غير مفيدة وينبغى تجنبها مثل :

البيكون (لحم مقدد) – لحم الإوز – الجامبون– السجق والبسطرمة .

ملاحظة..!!

إذا كانت فصيلة دمك O ، يستحسن أن تفضل اللحم الأحمر الخالى من الدهون على اللحوم السمينة و الدواجن مثل لحم الغنم و الدجاج .

عليكم بالأسماك و حيوانات البحر

هل الأسماك وحيوانات البحر المختلفة متوافقة مع أصحاب فصيلة الدم "O"؟!

مناسبة جدًا لأصحاب فصيلة الدم O وتعتبر الأسماك و حيوانات البحر، المصدر الثانى– بعد اللحوم– للبروتينات الحيوانية المركزة، لأن منتجات البحر كانت الطعام الأساسى لأجدادهم الذين عاشوا على السواحل.

إذا كنتم من الفصيلة O فإن الأسماك والحيوانات البحرية طعام رئيسى فى حمايتكم من العديد من الأمراض وخاصة متاعب القولون وزيادة الوزن.

⊛وأى أنواع الأسماك أفضل لهم ؟!

الأسماك المدهنة الغنية بالزيوت السمكية (الماكريل والسالمون والسردين والرنجة) والتى تعيش فى المياه الباردة ممتازة لفصيلة الدم O .

وبصفة عامة تشكل أنواع كثيرة من حيوانات البحر مصدرًا ممتازًا لليود الذى ينظم وظيفة الغدة الدرقية، علمًا بأن الفصيلة " O " تعانى من عدم انتظام عمل الغدة الدرقية، الأمر الذى يعرضها لمشاكل فى عملية التمثيل الغذائى.

ومن أهم الأسماك المفيدة :

الرنجة ـ السردين ـ الفرخ الأصفر– القاروس — القد– الترويت النهرى– الحنش ـ القنبر — القزحية – النازلى — النهاش الأحمر — سمك أبو سيف — الهلبوت – السلمون — التلفيش – الدلفين الأبيض– الأسقمرى(سكنبرى)– الكراك النهرى– سمك موسى– الأسماك صفراء الذيل.

⊛ ماذا عن باقى أنواع الأسماك والحيوانات البحرية ؟!

هناك أسماك و حيوانات بحرية غير ضارة مثل :

أذن البحر ـ الأخفس ـ الترويت النهرى ـ الإنشوجا ـ سمك موسى الرمادى ـ الحدوق ـ القرش ـ الدلفين الأبيض ـ الكركند ـ لوبستر ـ القريدس ـ القاروس الأزرق ـ الفرخ الأبيض ـ الشبوط النهرى ـ بلح البحر ـ الحساس النهرى البطلينوس(صدف بحرى) ـ الفرخ البحرى ـ الحلزون البحرى ـ سرطان البحر(كراب) ـ المحارـ الكلمارى ـ الحبار/صبيد) الإربيان (جراد البحر) ـ الكراكى الصغير ـ التونة ـ الأنكليس ـ البغروس ـ السلحفاة البحرية ـ السمك المفلطح ـ السلفيش ـ الضفادع ـ الاسقلوب(محار مروحى) ـ الشبص.

وهناك أنواع على أصحاب فصيلة الدم "O" تجنبها مثل :

البراكودة (سفرنة) ـ الرنجة المحفوظة بالخل ـ السلمون المدخن ـ الكافيار ـ الأخطبوط ـ محارالأذن.

نصيحة ...!!

عليكم أن تحرصوا على إقامة توازن ما بين البروتينات الحيوانية و الخضار والفواكه المناسبة، كى تتجنبوا فائض الحموضة فى المعدة؛ علمًا أن هذا الفائض يمكن أن يسبب لكم تقرحات و تهيجات فى بطانة المعدة.

اعلموا ٠٠٠٠٠!!

كلما زاد معدل الضغط النفسى الواقع عليكم فى العمل الذى تمارسونه، أو كلما كانت الرياضة التى تمارسونها مجهدة – كان عليكم أن تزيدوا كمية البروتينات الحيوانية التى يجب أن تتناولوها.

وقفة مع الحليب و مشتقاته و البيض

هل أصحاب فصيلة الدم "O" يتحملون تناول الألبان ومنتجاتها ؟!

أصحاب فصيلة الدم "O" أجسامهم لا تستطيع أن تخضع الألبان لعمليات تمثيل غذائى بشكل فعال، ولذا عليهم أن يحدوا من استهلاكهم للألبان و الأجبان . لذلك لن تجد ذكرا لأي منتج مفيد من الألبان ومنتجاتها لأصحاب هذه الفصيلة.

◉ ماذا عليهم فعله تجاه الألبان ومنتجاتها ؟!

يمكنهم أن يستبدلوا حليب الحيوان و مشتقاته بحليب الصويا و جبنة التوفو المصنوعة منه، فهى مفيدة جدًا و تشكل مصدرًا ممتازًا للبروتين.

◉وماذا عن البيض لأصحاب هذه الفصيلة ؟!

يستطيع أصحاب الفصيلة O من غير الأصل الأفريقي أن يتناولوا أربع أو خمس بيضات أسبوعيًا و كمية قليلة من الأجبان و الألبان، لكن هذه الأصناف لا تمنحكم نوعية البروتين التى تحتاجونها.

نصيحة للفصيلة "O""

أنصحكم بأن تأخذوا يوميا مكملاً غذائيًا من الكالسيوم، وبخاصة النساء. فالألبان و الأجبان هى أفضل مصدر طبيعى للكالسيوم الذى يمتصه الجسم بسهولة وهو منتجاته غير مناسب لفصيلتكم.

◉ما هى أنواع الألبان غير الضارة لأصحاب هذه الفصيلة ؟!

هناك بعض الألبان ومنتجاتها غير ضارة لهذه الفصيلة وهى:

الزبدة– الموزاريللا –الجبنة البلدية (جبنة المزارع التى لا تخمر) – جبنة الصويا – الفيتا– حليب الصويا– جبنة الماعز .

⊕ماهي أنواع الألبان التى ينبغى تجنبها تماما لأصحاب هذه الفصيلة ؟!

أصحاب هذه الفصيلة كى لا يعانوا من مشاكل عدم تحمل الطعام، وزيادة الوزن عليهم تجنب تناول الأنواع الآتية من الألبان ومنتجاتها:

الجبنة الأمريكية - الجبنة الزرقاء (الركفورد)- الإيمانتال - حليب الماعز- النوشاتيل- المخيض (اللبن الذى يبقى بعد نزع الزبدة منه) - الغروير- الجبنة المثلثة- بروتين الحليب(كازيين)- السويس- الشيدر-الآيس كريم - مصل اللبن- الكولبى-الحلوم- الحليب الكامل الدسم- جبنة بالقشدة.

احذروا..الخبز ومنتجات القمح !!

⊕هل القمح ومنتجاته مفيدة لاصحاب الفصيلة O ؟

لا تتحمل الفصيلة O المنتجات المصنوعة من القمح، لذلك يجدر بهم أن يلغوها كليا من نظامهم الغذائى .

يتفاعل اللكتين الموجود فى القمح مع دم أصحاب الفصيلة O وجهازهم الهضمى ويمنع الجسم من امتصاص المغذيات المفيدة كما يجب. وتعتبر المنتجات المصنوعة من القمح السبب الأول فى زيادة الوزن لدى الفصيلة O . فمادة الجلوتين الموجودة فى جنين القمح تعيق عمليات التمثيل الغذائى.

ويؤدى التمثيل الغذائى الضعيف وغير الكافى إلى تحول الغذاء إلى طاقة ببطء شديد مما يجعل هذا الغذاء يتراكم فى الجسم على شكل دهون .

وأهم منتجات القمح والحبوب التى ينبغى تجنبها هى :

الكورن فليكس- سميد القمح -نخالة القمح -دقيق الذرة- الكورن فليكس المؤلف من خليط القمح والشعير - جنين القمح - خبز القمح الكامل- الحبوب السبعة - البرغل - الكيك المصنوع من الذرة - خبز القمح الكامل -الكيك المصنوع من نخالة القمح.

لاحظ أن : الخبز والكيك يمكن أن يكونا مصدر اضطرابات للفصيلة "O"، لأن معظم أنواعهما تحتوى على دقيق القمح . ويعود السبب فى ذلك إلى أنهما غير معدين جينيًا لاستهلاك الحبوب .

⊕وما البديل عن هذه الأنواع الضارة من القمح ومنتجاته ؟!

هناك أنواع غير ضارة يمكن تناولها، ولكن ينبغى عدم الإفراط فى تناولها مثل: خبز الأرز الأسمر - الكيك المصنوع من نخالة الشوفان -الكيك المصنوع

من الأرز – الخبز الخالى من الجلوتين – الرقائق المصنوعة من الأرز – الخبز المصنوع من دقيق الصويا.

تجنب القمح وفتش عن بدائله ٠٠فهو غير متوافق معك

⊙ماذا عن المعجنات والمكرونات ؟!

هذه الأطعمة ليست ضرورية فى نظامك الغذائى، وينبغي الحد من استهلاكها لصالح الأطعمة الحيوانية والأسماك الأكثر منفعة للفصيلة O .

فتصنع معظم أنواع المكرونة والمعجنات من دقيق القمح غير المتوافق مع فصيلتكم. لذلك يجدر بكم أن تختاروا بعناية نوع المعجنات التى تأكلونها إذا رغبتم فى طبق منها.

يتحمل أصحاب الفصيلة O المكرونة المصنوعة من دقيق الأرز أكثر من تلك المصنوعة من حبوب أخرى. طحين الأرز – الأرز البسماتى – الأرز الأسمر – الأرز الأبيض – الأرز البرى٠٠هى حبوب غير ضارة يمكن تناولها ولكن ينبغى عدم الإفراط فى تناولها.

نعم للمكسرات و البذور ولكن بشروط ! !

⊙هل هذه المأكولات مفيدة لأصحاب فصيلة الدم O؟

يستطيع أصحاب الفصيلة O أن يجدوا فى المكسرات و البذور مصدرًا جيدًا للحصول على البروتينات النباتية المكملة.

لكن هذا النوع من الغذاء يجب أن لا يحتل ـ بأى شكل من الأشكال ـ مكان اللحوم الغنية جدًا بالبروتين.

ولأنها غنية جدا بالدهون لذا ينبغى عدم الإفراط فيها لأنها تزيد الوزن وعليكم أن تختاروا منها ما يناسبكم فقط.

ومن المؤكد أن عليكم تجنب تناول المكسرات و البذور إذا كنتم تريدون أن تنحفوا.

وهناك أنواع من المكسرات والبذور مفضلة مثل : بذور اليقطين (القرع العسلى) والجوز.

وهناك أنواع غير ضارة ولكن ينبغى عدم الإفراط فى تناولها مثل :

اللوز– السمسم – بذور دوار الشمس–زبدة اللوز– جوزبيكان– زبدة بذور دوارالشمس– الكسنتا–الصنوبر– بذور العصفر –البندق–الطحينة– جوز قارى.

هل هناك أنواع من المكسرات والبذور ينبغى تجنبها تماما ؟!

نعم هناك أنواع غير مفضلة لأصحاب هذه الفصيلة وتسبب لهم زيادة بالوزن ومشاكل صحية أخرى ومن أمثلتها: الجوز البرازيلى – زبدة الفستق- الكاجو- الفستق الحلبى- الليتشى- بذور الخشخاش - الفول السودانى.

نصيحة

على أصحاب هذه الفصيلة مضغ المكسّرات جيدًا لأنها تسبب أحيانا بعض المشاكل الهضمية. فبهذا الشكل تكون أسهل على الهضم بخاصة إذا كنتم تعانون من المشاكل فى القولون التى غالبًا ما يصاب بها أصحاب الفصيلة O .

احترسوا .. من البقوليات والحبوب !!

هل البقوليات والحبوب من الأطعمة المتوافقة مع هذه الفصيلة ؟!

هذه الأطعمة بوجه عام لا تناسب الفصيلة O كثيرًا، رغم أن الذين ينتمى أجدادهم للعرق الأصفر(الآسيويين) اعتادوا على تناولها تقليديًا.

فى الواقع تكبح البقول لدى الفصيلة O التمثيل الغذائى للعناصر الغذائية الأخرى الأكثر أهمية؛ كتلك التى نجدها فى اللحم مثلاً. وتميل البقول أيضا إلى جعل أنسجة العضلات أقل حموضة؛ فى حين أن أصحاب الفصيلة O يتحركون ويتمرنون بشكل أفضل عندما تكون أنسجة عضلاتهم أكثر حموضة.

وبصفة عامة أصحاب هذه الفصيلة لا يهضمون الحبوب والبقوليات بشكل جيد. قليلة هى إذن البقول التى يمكن أن نعتبرها مفيدة جدا للفصيلة O .

مع ملاحظة أن أنواع البقول المفيدة تساعد على تقوية جهاز الهضم وعلى شفاء القروح المعوية – وهاتان مشكلتان تعانى منهما الفصيلة O بسبب ارتفاع نسبة الحموضة فى المعدة. رغم كل ذلك، لا تنقطعوا عن تناول البقول ، إنما كلوها بإعتدال وكطبق مرافق لا أساسى، من وقت إلى آخر .

ومن أهم البقول والحبوب المفيدة :فاصوليا الأدوكى – فاصوليا الأزوكى (متوفرة فى الغرب)- الفاصوليا الإسبانية الزهرية المتشحة بالأحمر – الفاصوليا البيضاء الصغيرة ذات النقطة السوداء .-اللوبيا "أم عين سوداء".

وهناك أنواع غير ضارة يمكن تناولها بحذر ودون إفراط مثل: الفاصوليا السوداء المكسيكية – فاصوليا الجيكاما المكسيكية – فول الصويا الأسود – فاصوليا الكلى الخضراء – فاصوليا الكلى العريضة- الفاصوليا الحمراء – الفول

– لوبياء مسلات – الحمص الفحلى –الفاصوليا البيضاء– اللوبياء الخضراء – البازيلاء – فول الصويا الأحمر – قرون البازلاء التى تطهى بأكملها– فاصوليا مسلات .

⊛ وما أهم البقول والحبوب الضارة لأصحاب الفصيلة "O" ؟

الفاصوليا الحمراء الكلوية – الفاصوليا البيضاء الصغيرة الحبة – العدس الأصفر– العدس الأحمر .–الترمس٠٠٠هذه الأصناف ينبغى تجنب تناولها لأنها تسبب مشاكل لاصحاب هذه الفصيلة .

الزيوت و الدهون وموقف الفصيلة "O" منها

⊛ ماذا عن الزيوت والدهون لأصحاب هذه الفصيلة ؟!

الزيوت مفيدة لفصيلة الدم O،إنها مصدر هام للتغذية و هى تساعد الفصيلة O على التخلص من الفضلات السامة التى تترسب فى الجسم.

ويفضل من هذه الزيوت الأنواع الأحادية غير المشبعة، كزيت الزيتون، وزيت بذور الكتان إن لهذه الزيوت تأثيرا ايجابيًا على القلب و الشرايين، ويمكنها أن تخفض معدل الكوليسترول فى الدم.

وهناك مجموعة من الزيوت غير ضارة ويمكن لهؤلاء تناولها ولكن دون إفراط مثل: زيت الكانولا – زيت كبد السمك القد – زيت السمسم.

⊛وما أنواع الزيوت التى ينبغى تجنبها تماما ؟!

هناك بعض الزيوت يعتبر من أنواع الأغذية غير المفضلة لأصحاب هذه الفصيلة وهى: زيت الذرة – زيت الفول السودانى (الفستق)– زيت بذور القطن – زيت العصفر.

الخضراوات تمثل الغذاء على درجة جيد جدا ٠٠!!

⊛ هل الخضراوات من الأغذية المتوافقة مع أصحاب فصيلة الدم O؟

نعم..وينبغى أن تشكل هذه الخضراوات ركيزة أساسية فى نظامهم الغذائى.
وهناك أنواع عديدة من الخضراوات مسموح بها لفصيلة الدم O مثل:

الخس– القلقاس– القرع العسلى–الكرات–أوراق الشمندر – البروكولى– الثوم– البامية– الهندباء– الفجل– البصل الأحمر– البصل الأصفر– الكرنب– المقدونس– الفليفلة الحمراء– الأعشاب البحرية – الجزر الإفرنجى– البطاطا الحلوة – السبانخ– الراوند– اللفت.

لكن لا يمكن لأصحاب هذه الفصيلة أن يأكلوا أنـواع الخضـراوات كافـة دون التمييز بينها. فبعض أنواع الخضراوات تسبب لهم مشـاكل كـبيرة مثـال علـى ذلك الكرنب وكرنب بروكلى (ملفـوف صـغير جـدًا)و القنبـيط وأوراق الخـردل الخضراء (الموستاردة). فهـذه الأنـواع تكـبح عمـل الغـدة الدرقيـة؛ وهـى أصـلاً ضعيفة لدى الفصيلة O.

وهناك مجموعة من الخضراوات ننصح أصحاب فصـيلة الـدم "O" تجنبهـا مثل: الباذنجان والبطاطس فإنهما يسببان لأصحاب هـذه الفصـيلة التهابـا فـى المفاصل؛ لأن اللكتينات التى فيهما تترسب فى الأنسجة المحيطة بالمفاصل.

وكـذلك علـى أصـحاب الفصـيلة O أن يتجنبـوا الـذرة – بخاصـة إذا كـانوا يعانون من زيادة فى وزنهـم، أو كـان لـديهم اسـتعداد وراثـى للإصـابة بمـرض السكرى. . فاللكتينات الموجودة بالذرة تعيق إفراز الأنسولين .وهذه حالة غالبًا ما تؤدى إلى الإصابة بمرض السكرى وزيادة الوزن المفرطة .

وتذكروا ٠٠٠٠٠!!

الخضـراوات ذات الأوراق الخضـراء و الغنيـة بالفيتـامين K مثـل الخـس والبركولي والسبانخ والملوخية والجرجير٠٠؛ فهى مفيدة جدًا للفصيلة O .فهذا الفيتامين يسـاعد الـدم علـى الـتجلط . ومـن المعـروف أن أصـحاب الفصـيلة O يفتقرون إلى عوامل كثيرة من عوامل تجلط الدم؛ وهم بحاجـة إلى الفيتـامين K لمساعدتهم على ذلك.

الطماطم حالة خاصة

تحتوى الطماطم على لكتينات قوية تدعى Panhemaglutinans (ومعناها أنها تجعل خلايا الدم تتلاصق وتتكتل لدى الفصـائل كافـة) و تسـبب الطمـاطم اضطرابا فى الجهاز الهضمى الخاص بالفصيلة A والفصيلة B. و لكـن الفصـيلة O تستطيع أن تأكل الطماطم فهى تصبح غير مؤذية عندما يأكلونها.

☺وماذا عن الفلفل والخيار والخس ٠٠٠٠؟!

هناك مجموعة مـن الخضـراوات غيرضـارة ويمكـن لأصـحاب الفصـيلة "O" تناولها بحرص مثل الخضراوات المذكورة فى السؤال وغيرها مثل :

(الجرجير) – الخس على أنواعه – الهليـون – الزنجبيـل —– الشـمندر – الهندباء الحمراء – الفاصوليا الخضراء – الفجل– البروكولى الصغير –الجزر – البصل الأخضر– الكرفس– المقدونس الإفرنجى – البـازلاء الخضـراء – الكزبـرة

– الزيتون الأخضر الجديد – الفاصوليا الخضراء الصغيرة– الخيار – نبتات الفجل – الشبت– الفليفلة الحريفة –الكوسى – الفليفلة الصفراء – الطماطم – كل أنواع البطاطا الحلوة– الكوسى الإفرنجى) .

الفواكه غذاء هام لفصيلة الدم "O"

☺هل الفواكه مفيدة لهذه الفصيلة ؟!

لا تشكل الفواكه مصدرا هاما للألياف والفيتامينات والمعادن فحسب، بل يمكن أن تكون بديلا ممتازا عن الخبز والمعجنات في نظام الفصيلة "O" الغذائى. ولذا يسمح للفصيلة "O" بتناول أنواع رائعة وكثيرة من الفواكه .

وتذكروا أن ٠٠٠٠ !!

١ـ الخوخ الطازج والمجفف والتين مفيد لفصيلة الدم O لأن معظم الفواكه الداكنة اللون كالفواكه الحمراء، والزرقاء، والبنفسجية تثير ردات فعل قلوية في الجهاز الهضمى، لاحامضية. علما بأن الجهاز الهضمى لدى أصحاب الفصيلة O يتميز بنسبة حموضة عالية وهو يحتاج لذلك لعصارات قلوية لإقامة التوازن وتقليل التقرحات والتهيجات التى تطرأ على بطانة المعدة .

لكن ليس معنى هذا أن كل الفواكه القلوية مفيدة لكم فالشمام مثلا قلوي أيضا لكنه يحتوى على نسبة عالية من العفونة، وأصحاب فصيلة الدم O حساسون جدا بالنسبة لها.

ولذا ينبغى تناول كافة أنواع الشمام باعتدال.

٢ـ شمام الكانتالوب (شمام برتقالى اللون من الداخل؛ رمادى وبيج من الخارج)؛ والشمام الأخضر من الداخل الأصفر من الخارج (honeydew) ينبغى الامتناع عن تناولهما كليا .

٣ـ أيضا أصحاب الفصيلة O عليهم أن يتفادوا أكل البرتقال على أنواعه واليوسف أفندى والفريز؛ لارتفاع نسبة الحموضة فيها.

٤ـ الجريب فروت (ليمون هندي) من الممكن تناولها باعتدال لأنه يطلق خصائص قلوية بعد هضمه .

٥ـ تعانى الفصيلة O حساسية شديدة أيضا من جوز الهند والمنتجات التى تحتوى على جوز الهند. لا تستهلكوا جوز الهند ومنتجاته واقرءوا الملصقات التجارية بعناية للتأكد من أن ما تشترونه لا يحتوى على زيت جوز الهند.

فواكه مفيدة جدا

التين المجفف – التين الطازج – الخوخ الأسود – الخوخ الأخضر – الخوخ الأحمر – الخوخ المجفف.

تجنبوا

التوت الأسود- البرتقال على أنواعه -جوز الهند – الشمام البرتقالى اللون من الداخل و الرمادي أو البيج من الخارج- الفراولة- يوسف أفندى.

فواكه غير ضارة

التفاح – العنب الأخضر – البطيخ – المشمش -العنب الأحمر – الموز – الجوافة – البابازا-عنب الدب – الكيوى – الدراق – البرتقال – الإجاص – الكرز – الليمون الحامض – الكاكى (خرما) – الليمون الحامض الأخضر – الأناناس – المشمش الأسود – الرمان – المانجو – البلح الأحمر- الزبيب- التوت الأحمر الداكن- الشمام الطويل الأصفر- الشمام الأخضر من الخارج البرتقالي من الداخل – العنب الأسود – عنب أسود مائل إلى أزرق مغبر بالفضى- الجريب فروت.

العصائر وفصيلة الدم

هل يمكن لأصحاب هذه الفصيلة أن يتناولوا العصائر المختلفة بحرية ؟

- ✓ يفضل أن يشرب أصحاب الفصيلة "O" عصائر الخضراوات أكثر من عصائر الفواكه ؛ لأن عصير الخضار قلوى أكثر .
- ✓ اختاروا من عصير الفاكهة تلك التى لا تحوى نسبة عالية من السكاروز.
- ✓ أنواع عصير مفيدة جدا :عصير الكرز الأسود – عصير الأناناس- عصير الخوخ
- ✓ تفادوا العصير الغنى بالسكر مثل عصير التفاح .
- ✓ عصير الأناناس يساعدكم على تفادى مشكلة احتباس الماء والتورم فى الأطراف ؛ الأمر الذى يجعل وزنكم يزيد .
- ✓ عصير الكرز الأسود مفيد لكم أيضا لأنه قلوى جدا .
- ✓ انواع عصير الخضر المفيدة للفصيلة O :عصير الخيار- عصير الجزر- عصير الكرفس -عصير البابايا – عصير الطماطم المخفف بالماء والليمون الحامض
- ✓ تجنبوا عصير التفاح- عصير الكرنب- عصير الليمون .

المشروبات بين المسموح والممنوع

⊛ وماذا عن المشروبات المتنوعة الأخرى لأصحاب هذه الفصيلة ؟

✓ قليلة هى المشروبات التى يسمح بها للفصيلة O . فإذا كانت فصيلة دمكم O فعليكم أن تكتفوا بالمياه الغازية، والصودا، والشاى ؛ ذات التأثير غير الضار .

✓ الشاى الأخضر مشروب تستعيضون به عن المشروبات الأخرى الغنية بالكافيين لكنه لا يحمل للفصيلة O فوائد علاجية تذكر .

✓ القهوة تسبب مشكلة لمن فصيلة دمهم O فهى ترفع معدل الحموضة فى معدتهم؛ وهم لا يحتاجون مزيدا من الحموضة؛ لأن لديهم الكثير منها.

فإذا كنتم ممن يحبون شرب القهوة؛ لعلكم تستطيعون أن تبدءوا تدريجيا بتخفيف المقدار الذى تشربونه منها يوميا . أما هدفكم النهائى فهو إلغاء القهوة من لائحة مشروباتكم . لن تشعروا بعوارض الانقطاع عن شرب القهوة؛ كالصداع والتعب وسرعة الانفعال؛ إذا تخليتم عنها تدريجيا. والشاى الأخضر بديل جيد عنها ؛ وهو يحتوى أيضا على مادة الكافيين .

✓ مشروبات مفيدة جدا : مياه معدنية فوارة .

✓ مشروبات غير ضارة: الشاى الأخضر .

تجنبوا : القهوة —الكولا — القهوة الخالية من الكافيين— الكولا دايت (للرجيم) — المشروبات الغازية الأخرى — الشاى الأسود الخالى من الكافيين — الشاى الأسود العادى .

التوابل والبهارات نعم أم لا ؟!

⊛ هل التوابل والبهارات المختلفة مناسبة لأصحاب فصيلة الدم "O"؟!

✓ التوابل المعدة من عشب البحر البنى، أو مسحوقه مفيدة لأصحاب الفصيلة O لأنها غنية جدا باليود الذى يضبط عمل الغدة الدرقية.

✓ ويعتبر الملح المدعم باليود مفيد لهم أيضا ؛ لكن عليهم استخدامه بكميات قليلة جدا ومن وقت لآخر فحسب .

✓ تذكروا أيضا أن عشب البحر البنى فعال جدا كغذاء يضبط عملية التمثيل الغذائى وهو يساعد كثيرا على التخلص من الوزن الزائد .

- ✓ المقدونس يلطف جهازكم الهضمى؛ تماما كما تفعل بعض التوابل الحريفة مثل الكارى، ومسحوق الفلفل الأحمر الحريف.
- ✓ و اعلموا أن البهار الأسود والأبيض والخل أصناف مهيجة لمعدتكم.
- ✓ توابل وبهارات مفيدة جدا: الخروب- الفلفل الأحمر الحريف الكارى – الكركم – عشب البحر البنى – البقدونس
- ✓ بهارات وتوابل ومحليات غير ضارة: الثوم الأخضر – البهارات السبعة – الشوكولا – خلاصة اللوز- القرنفل- اليانسون – شراب الأرز الأسمر – الكزبرة – المقدونس الأفرنجي- الكمون – الشبت – صلصة الصويا – الثوم – الفليفلة الحريفة- النعناع السنبلى – النعناع البرى- سكر القصب الأسمر- العسل- الفليفلة الحلوة- السكر الأبيض – فجل الخيل- السكر الأسمر- المردقوش- الزعفران – التمر الهندى – النعناع – دبس السكر (عسل أسود) – الخردل الجاف.

تجنبوا .. البهار الأبيض – القرفة – الفانيليا – نشا الذرة – خل التفاح- شراب الذرة – الخل البلسمى- جوزة الطيب – الخل الأحمر- البهار الأسود المطحون- الخل الأبيض.

◉ هل المخللات والصلصات مفيدة لهذه الفصيلة ؟!

يصعب على أصحاب الفصيلة O هضم المخللات؛ فهى تهيج بطانة معدتهم بشدة . أوصيكم بالابتعاد عن المطيبات كافة، والاستعاضة عنها بالمتبلات الصحية مثل زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض والثوم.

لكن إن كنتم ترغبون بتناول الخردل، أو الصلصة الجاهزة مع السلطة أو الطعام؛ فاستخدموها باعتدال؛ مع اختيار الأصناف القليلة الدهون والسكر.

وبصفة عامة ما من مخللات ولا صلصات مفيدة جدا لفصيلة الدم O صحيح انكم تستطيعون أكل الطماطم من وقت لآخر إلا أن عليكم تجنب "الكتشاب" لأنه يحتوى مكونات أخرى غير الطماطم كالخل مثلا .

تجنبوا .. الكتشاب – المخللات بأنواعها – الشبت المخلل – المخللات الحلوة- المايونيز- المخللات الحلوة والحامضة.

◉ وماذا عن السكاكر ووسائل التحلية ؟!

السكر والعسل؛ وحتى الشوكولا لا تسبب لكم مشاكل. إنما عليكم أن تكتفوا منها بأقل قدر ممكن ولا تتناولوها إلا من وقت إلى آخر حتى لا تسبب زيادة وزنكم.

⊙ أى الأعشاب متوافقة ومفيدة لأصحاب فصيلة الدم O؟

بوجه عام تعتبر الأعشاب وسيلة تقويكم على نقاط ضعفكم الطبيعية . وفيما يختص بالفصيلة O ينبغى التركيز على الأنواع التى تهدىء الجهاز الهضمى وتقوى جهاز المناعة.

ثمة أعشاب كثيرة لها هذا التأثير؛ ومنها: أوراق الفلفل - حشيشة الدينار (جنجل) و ثمر الورد البرى - عشب الطير (عين العصفور) - الزيزفون- التوت - الدرداء - الحلبة - المقدونس - الزنجبيل - النعناع.

وهناك أعشاب غير ضارة مثل :النعناع البرى - الجنسنج - البابونج - الشاى الأخضر - الزعرور البرى -البتولا البيضاء (شجرة القضبان) - عرق السوس - النعناع السنبلى - الصعتر .

انظر الجداول التى تحتوى على أهم الأعشاب المفيدة لأصحاب فصيلة الدم "O" وأهم فوائدها.

تجنبوا الأعشاب الآتية لأنها تجهد جهازكم المناعى وغير متوافقة معكم:

الالفافا(برسيم - فصة - باقية)- الاخيناسيا - عشبة القديس يوحنا - الألوة (الصبر) الجنطيانا- سماكى - الأرقطيون - حشيشة السعال (فرفرة) - النقل الاحمر - الرواند.

المكملات الغذائية

هل من المفيد تقديم المكملات الغذائية للفصيلة "O" ؟!

بداية أقصد بالمكملات الغذائية هى مستحضرات تحتوى على مجموعة الفيتامينات والأملاح المعدنية والأعشاب التى من الممكن تناولها مع برنامجكم الغذائى. إن الدور الذى تلعبه هذه المكملات الغذائية ؛ سواء أكانت فيتامينات أو معادن أو أعشابا ؛ هو التعويض عن أى نقص فى العناصر الغذائية ناتج عن خلل فى نظامكم الغذائى ؛ وهى أيضا تؤمن لكم الحماية الإضافية حينما تحتاجون إليها .

وبالنسبة لأصحاب فصيلة الدم " O " تلعب المكملات الغذائية دورا هاما لديهم، ومن أهم ما تقدمه لهم هو :

– تنشيط عملية التمثيل الغذائى – زيادة قدرة الدم على التجلط – منع حدوث التهابات – ضبط عمل الغدة الدرقية.

بعض أنواع الفيتامينات والمعادن متوافر بكثرة فى طعام الفصيلة O وبالتالي لا يحتاج أصحاب الفصيلة O تناولها على شكل مكملات غذائية .....

من تلك المعادن والفيتامينات نذكر الفيتامين C والحديد ؛ علما أنه ليس هناك مانع أن يأخذوا ٥٠٠جم من الفيتامين C يوميا على شكل حبوب مكملة. وهم لا يحتاجون مكملا من الفيتامين D ؛ فالأطعمة الغنية بهذا الفيتامين كثيرة . والمصدر الأفضل والطبيعى لهذا الفيتامين هو نور الشمس ..

وضعت هذه التوصيات كلها على أساس التزامكم بالنظام الغذائى الخاص بالفصيلة O ..

⊛ ما أهم المكملات المفيدة لأصحاب هذه الفصيلة ؟!

الفيتامين B:

أصحاب الفصيلة O يعانون من بطء عمليات التمثيل الغذائى لديهم ؛ لهذا يستطيع الفيتامين B المركب أن يزود عمليات التمثيل فى الجسم بشحنات نشاط قوية . إذا أردتم أن تجربوا جرعة عالية من الفيتامين B المركب عليكم التاكد من خلوه من أى مادة كيميائية استعملت لتحضيره على شكل حبوب أو مستحضر.

كلوا الكثير من الأطعمة الغنية بالفيتامين B.مثل :

اللحوم – المكسرات – الكبد و الكلاوى – الخضراوات ذات الألوان الخضراء الداكنة اللون المسموح بها – البيض (باعتدال) – الفواكه – السمك .

الفيتامين K:

تنخفض لدى أصحاب الفصيلة O العوامل التى تعمل على تجلط الدم؛ الأمر الذى يسبب لهم مشكلة عندما ينزفون، عليهم إذن أن يحرصوا على أخذ الكثير من الفيتامين K عن طريق المأكولات الواردة فى النظام الغذائى . لا ينصح عامة بأخذ مكمل غذائى من الفيتامين K .

لذلك يستحسن أن تتنبهوا لنوع الطعام الذى تتناولونه، وأن تختاروا الأطعمة الغنية جدا بهذا العنصر الغذائى الضروري حقا للفصيلة " O"

مأكولات غنية بالفيتامين K مفيدة للفصيلة "O": الكبد – صفار البيض – الخضراوات الورقية الخضراء ؛ الكرنب ؛ السبانخ – الراواند.

الكالسيوم:

ينبغى على الأشخاص الذين فصيلة دمهم O أن يكملوا نظامهم الغذائى بالكالسيوم دائما ؛ لأن هذا النظام لا يتضمن مشتقات الحليب ؛ المصدر الأفضل لهذا المعدن .

يتعرض أصحاب الفصيلة "O" للإصابة بالالتهابات فى المفاصل. وذلك يوضح حاجة هذه الفئة إلى أخذ مكمل غذائى من الكالسيوم.

يستحسن أن تتناولوا جرعات عالية من الكالسيوم (600 إلى 1100ملجم من الكالسيوم) تسرى هذه النصيحة على أصحاب الفصيلة O كلهم ؛ لكنها ضرورية ومفيدة أكثر للأطفال من فصيلة الدم O ؛ أثناء مرحلة النمو (من عمر سنتين إلى 5 سنوات و من 9 إلى16 سنة) ؛ وفى مرحلة ما بعد سن اليأس عند المرأة (بعد انقطاع الحيض نهائيا). على أصحاب الفصيلة O أن يتناولوا المأكولات الغنية بالكالسيوم كجزء أساسى ودائم من نظامهم الغذائى .

مأكولات غنية بالكالسيوم مفيدة للفصيلة "O"

- السردين (غير منزوع الحسك) – السلمون المعلب (غير منزوع الحسك)
- البروكولى – أوراق الملفوف غير المتكور (أشبه بأوراق الخس) .

اليود

يتعرض أصحاب الفصيلة " O" لاضطرابات فى عمليات التمثيل الغذائىالتى تتم فى الغدة الدرقية ؛ بسبب النقص فى اليود . تنتج عن هذه الاضطرابات أعراض جانبية متعددة ؛نذكر منها زيادة الوزن ؛ واحتباس الماء فى الجسم، والتعب .

يعتبر اليود العنصر الأساسى الضروري لإنتاج الهرمونات الواقية. وفى حين لا أنصحكم بأخذ مكمل غذائى من اليود ؛ تستطيعون أن تحصلوا على حاجتكم من اليود فى النظام الغذائى الخاص بالفصيلةO.

مأكولات غنية باليود مفيدة للفصيلةO:

– منتجات البحر (بخاصة أسماك المياه) – عشب البحر البنى (**Kelp**)– الملح المدعم باليود (باعتدال).

العرق سوس

يمكن أن تسبب الحموضة المفرطة فى معدة أصحاب الفصيلة O تهيجات وقروحا. وهذا أمر شائع لديهم . قد تساعدهم تركيبة محضرة من العرق سوس على تخفيف هذه التهيجات وعلى شفاء القروح .

الفوقس الحويصلى (طحلب أسود) Fucus vesiculosus

الفوقس الحويصلى — هو جنس من عشب البحر البنى — غذاء مفيد جداً للفصلية O .

إن هذه العشبة البحرية تحمل مكونات مثيرة للاهتمام ، نتذكر أن الفركتوز هو السكر الأساسى فى تركيبة مولدات المضاد الخاصة بالفئة O. يساعد الفركتوز المتوافر فى الفوقس الحويصلى على حماية بطانة الأمعاء لدى أصحاب الفئة O. وبخاصة من البكترياالمسببة للقرحة (البكتريا الحلزونية)، التى تلتصق بالفركتوز الذى يغلف معدة أصحاب الفصيلة O .

وقد اكتشفت أيضاً أن الفوقس الحويصلي فعال جداً أيضا يساعد على التخلص من الوزن الزائد لدى الفصيلة O ، بخاصة الذين يعانون من اضطرابات الغدة الدرقية.

يبدو أن سكر الفركتوز فى الفوقس الحويصلىَ يعمل على إعادة التمثيل الغذائى إلى حالته الطبيعية مما يؤدى إلى التخلص من الوزن الزائد.

ملاحظة : صحيح أن الفوقس الحويصلى عرف منذ وقت طويل بقدرته على خفض الوزن لدى الفصيلة O إلا أنه لا يملك التأثير نفسه على الفئات الأخرى.

مكملات غذائية ينبغى الحذر منها

الفيتامين A

قبل تناول المكملات الغذائية المحتوية على فيتامين A وخاصة المشتقة من زيوت السمك أنصح أصحاب فصيلة الدم O باستشارة الطبيب ؛ لان دمهم يتجلط ببطء شديد.

والفيتامين A يساعد على تسييل الدم . لكنهم يستطيعون طبعا أن يستفيدوا من الأطعمة الغنية بالفيتامين A أو البيتا كاروتين المذكورة فى النظام الغذائى المناسب لهم .

مأكولات غنية بالفيتامين A مفيدة للفصيلة : " O "

- الخضراوات الصفراء اللون والبرتقالية.
- والخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة المسموح بها.

فيتامين E

أنا لا أنصح كذلك بأن يأخذ أصحاب الفصيلة O مكملات غذائية من الفيتامينE. لأنها تعقد مشكلة تجلط الدم البطىء لديهم . فى المقابل يمكنهم أخذ الفيتامين E من الأطعمة المسموحة فى نظامهم الغذائى .

مأكولات غنية بالفيتامين E مفيدة للفصيلة O:

الزيوت النباتية – الكبد– المكسرات – الخضراوات الورقية الخضراء المسموح بها.

۞ كيف يستطيع أصحاب فصيلة الدم "O" أن يتخلصوا من السمنة والوزن الزائد ؟!!

يستطيعوا أن يتخلصوا من الوزن الزائد باتباع النظام الغذائى الخاص بفصيلة دمهم ، وذلك عبر الحد من استهلاكهم للحبوب والخبز والبقول (فول ، حمص ، عدس...) والفاصوليا.

إن العامل الأول الذى يجعل وزنهم يزيد هو الجلوتين الموجود فى جنين القمح (نواته) والمنتجات المصنوعة من القمح الكامل، فهذا النوع من الغذاء يؤثر فى عملية التمثيل الغذائى لديهم، وتنتج عنه حالة معاكسة لحالة الخلل الكيتونى. تكبح لكتينات الجلوتين أيض الأنسولين فى خلاياهم، فتمنع عملية حرق السعرات وبالتالى تتحول إلى طاقة.

يعتبر استهلاك الجلوتين بالنسبة لأصحاب هذه الفصيلة بمثابة تعبئة خزان سيارتكم بالوقود غير المناسب لها، فبدلا من أن يجعل هذا الوقود محرك السيارة يعمل، فسوف يسد قطعه ويعطله. (للذرة التأثير نفسه، لكن ليس بمقدار الأذى الناتج عن القمح، الذى يسرع زيادة الوزن).

* أشخاص من الفصيلة " O "سرعان ما تخلصوا من الكيلو جرامات الزائدة عندما ألغوا القمح ومنتجاته من نظامهم الغذائي.

* ثمة عوامل أخرى تؤدى إلى زيادة الوزن. فبعض أنواع الفاصوليا والبقول الأخرى، وبخاصة العدس والفاصوليا الحمراء الكليوية الشكل تحتوى على

لكتينات تتراكم في أنسجة العضلات فتجعلها قلوية أكثر من اللازم، فتصبح بالتالي غير (مشحونة) للنشاطات الجسدية.

يستطيع أصحاب هذه الفصيلة أن يتخلصوا من السمنة إذا كانت أنسجة عضلاتهم تميل قليلاً إلى الحموضة نتيجة عمليات التمثيل الغذائى، ففي هذه الحالة يمكنهم حرق السعرات الحرارية بسرعة أكبر.

العامل الثالث من عوامل زيادة الوزن لدى أصحاب الفصيلة O يرتبط بضبط عمل الغدة الدرقية فهم معرضون للنقص فى معدلات الهرمون الذى تفرزة الغده الدرقية.

تحدث هذه الحالة التى تسمى قصور الغدة الدرقة نتيجة لنقص فى مادة اليود لدى الفصيلة O، واليود عنصر كيميائى مهمته الوحيدة في الجسم ضبط معدل إفراز الهرمون الدرقي من عوارض القصور الدرقى: زيادة الوزن، احتباس الماء فى الجسم، ضعف العضلات والتعب.

إضافة إلى الاعتدال في كمية الطعام الذى يتناولونه، فيجب عليهم اختيار اللحوم الأقل دهونا للحفاظ على وزنهم وتجنب السمنة.

وفى ما يلى دليل مختصر للأطعمة التى تزيد الوزن وتلك التى تساعد على نقص الوزن.

المأكولات التى تزيد الوزن

جلوتين القمح	يؤثر فى فعالية الأنسولين فى الجسم يبطىء عملية التمثيل الغذائى
الذرة	تؤثر فى فاعلية الأنسولين فى الجسم تبطئ عملية التمثيل الغذائى
الفاصوليا الحمراء على شكل الكلية	تعيق حرق السعرات الحرارية
الفاصوليا البيضاء ذات الحجم الصغير	تعيق حرق السعرات الحرارية
العدس	يمنع تمثيل العناصر الغذائية بشكل صحيح
الملفوف	يمنع إفراز هرمونات الغدة الدرقية
ملفوف بروكسل الصغير الحجم	يمنع إفراز هرمونات الغدة الدرقية
القنبيط	يمنع إفراز هرمونات الغدة الدرقية
أوراق الخردل	تكبح عمل الغدة الدرقية

المأكولات التى تساعد على فقد الوزن الزائد

عشب البحر البنى(Kelp)	غنى باليود يزيد إفراز الهرمونات الدرقية
ثمار البحر	غنية باليود تزيد إفراز الهرمونات الدرقية
الملح المدعم باليود	غنى باليود يزيد إفراز الهرمونات الدرقية
الكبد	مصدر للفيتامين B يزيد فعالية عملية التمثيل الغذائى
اللحوم الحمراء	تزيد فعالية عملية التمثيل الغذائى
الكرنب ، السبانخ ، البروكولى	تزيد فعالية عملية التمثيل الغذائى

* يستحسن أن تحصلوا على اليود من مصادر طبيعية كثمار البحر، وعشب البحر البنى لأن الصوديوم (أو ملح الطعام) يمكن أن يساعد على ارتفاع ضغط الدم واحتباس الماء داخل الجسم.

برنامج غذائى مقترح لأصحاب فصيلة الدم O

الإفطار

شريحة خبز أبيض + قليل من المربى (من الأنواع المسموح بها) + بيضة مسلوقة + ثمرة موز أوعصير أناناس + شاي أخضر أو أى مشروب عشبى

الغداء

سلطة خضراء + صدر دجاج +٢ ثمرة خوخ + مياه معدنية

تصبيرة :

تفاح أو قرع عسلى أو تين أو بلح + مياه معدنية

العشاء

سمك او شرائح من لحم الغنم +أرز غامق +خضراوات مسلوقة + مياه معدنية

قبل النوم : سلطة فواكه (من الفواكه المسموح بها

ركز على البروتينات الحيوانية
تجنب القمح ومنتجاته
اهتم بالخضراوات والفواكه المسموحة

- لا تفرطوا فى الأطعمة السمينة الغنية بالسعرات.

- كلما التزمتم بالتوصيات الغذائية وبتناول الطعام المتوافق معكم تحسنت صحتكم وقل وزنكم.
- أكثروا من تناول المياه المعدنية والشاى الأخضر.

الرياضة المناسبة لأصحاب فصيلة الدم O

والتى تساعدهم على إنقاص وزنهم

جدير بأصحاب فصيلة الدم "O" أن يفرغوا الطاقة الهرمونية المتراكمة فى داخلهم عبر التمارين الرياضية القوية والمكثفة. وأجسادهم مجهزة تماما لهذا النشاط.

- الرياضة أمر حيوي جدا بالنسبة لصحة الأشخاص الذين ينتمون لفصيلة الدم O لأن وقوع الضغط النفسى عليهم مباشر وجسدي.
- إن التمارين الرياضية المكثفة والمنتظمة لاتبهج حالتهم النفسية فحسب وإنما تساعدهم فى الحفاظ على وزنهم المناسب؛ وعلى تامين توازنهم العاطفى والانفعالى؛ وتمنحهم أيضا الثقة بالنفس.
- أصحاب فصيلة الدم O الذين يريدون أن يتخلصوا من الوزن الزائد عليهم أن يمارسوا الرياضية المكثفة. فهذا النوع من التمارين يجعل أنسجة العضلات أكثر حموضة وينتج عنه حرق الدهون بوتيرة أسرع.

أما أصحاب الفصيلة O الذين لا يمارسون الرياضة المناسبة؛ منهم يجدون أنفسهم مرهقين فى فترات الضغط النفسى المتعبة..

وإليكم بعضا من التمارين المناسبة لكم يمكنكم ممارستها كلها معا أو بعضها؛ لكن المهم هو أن تمارسوا أحدها أو بعضها أربع مرات فى الأسبوع ـ على الأقل ـ لتحصلوا على نتائج جيدة.

التمرين	مدته	أسبوعيا
أيروبيك	٤٠-٦٠ دقيقة	٣-٤ مرات
السباحة	٣٠- ٤٥ دقيقة	٣-٤ مرات
الجرى	٣٠ دقيقة	٣-٤ مرات
رفع الأثقال	٣٠ دقيقة	٣مرات

السير المتحرك	٣٠ دقيقة	٣ مرات
صعود السلالم	٢٠-٣٠ دقيقة	٣-٤ مرات
الفنون القتالية	٦٠ دقيقة	٢-٣ مرات
الملاكمةعلى أنواعها	٦٠ دقيقة	٢-٣ مرات
ألعاب الجمباز	٣٠-٤٥ دقيقة	٣ مرات
ركوب الدراجة الهوائية	دقيقة	٣مرات
المشى السريع	٣٠-٤٠ دقيقة	٥ مرات
ركوب المزلاجين roller skate	٣٠ دقيقة	٣-٤ مرات

تمارين رياضية للفصيلةO

◈ ما الدور الذى تلعبه الرياضة لإنقاص الوزن ؟!

الرياضة من العناصر الهامة جدا فى عملية إنقاص الوزن، لأصحاب هذه الفصيلة ، فعلاوة على أنها:

- تسرع من عملية حرق الدهون وتستهلك سعرات حرارية كثيرة.
- تحميهم من كثير من المضاعفات التى قد تنشأ من السمنة.
- تقلل من حدوث تجاعيد الجلد وحدوث الفتق الأربى الذى قد يصاحب إنقاص الوزن.
- تساعد فى الحفاظ على الوزن المثالى.
- تحسن من الحالة النفسية لأصحاب هذه الفصيلة وتقلل من حجم الضغوط اليومية.

◈ وهل الرياضة المطلوبة مع الرجيم تستلزم الانضمام إلى أحد النوادى الرياضة؟

لست فى حاجة إلى نوادٍ رياضية خاصة لمزاولة الرياضة، بل إن الالتزام بأنواع الرياضة المذكوره سابقا فى الجدول بانتظام فى المنزل والهواء الطلق، من أنجح الوسائل الرياضية المطلوبة فى فترة الرجيم.

◈ وماذا عن رياضة المشى ؟!

هى من الرياضات الجيدة فى عملية إنقاص الوزن وخاصة إذا كانت بخطى سريعة وفى الهواء الطلق وبشكل منتظم.

◈ **وما هو الوقت المناسب لمزاولة رياضة المشي في فترة إنقاص الوزن؟**

يفضل أن يكون المشي ومعدتك غير ممتلئة بالطعام ، فبعد تناول الطعام وأثناء عملية الهضم تكون الدورة الدموية نشطة في منطقة الجهاز الهضمي، والمشي أثناء هذه الفترة قد يضر، ولا يفيد، ولذا يفضل أن يكون المشي في الصباح الباكر أو بعد الأكل بثلاث ساعات .

◈ **وللحصول على أقصى فائدة، ما هي الفترة الزمنية اللازمة للمشي ؟**

المشي كالدواء يكون مفيدا إذا تم استعماله بجرعة مضبوطة ويصبح ضارا إذا زادت جرعته، فقبل سن الأربعين وعند الأشخاص الأصحاء يمكن للفرد أن يمشي بدون أي حدود على ألا تقل المدة عن ٣٠-٤٠ دقيقة يوميا، أما بعد سن الأربعين ومع الرجال والسيدات الذين يشكون من بعض الأمراض فيجب أن يكون برنامج المشي تدريجيا وبطيئا، وبمجرد أن يشعر الإنسان بالتعب عليه التوقف.

◈ **وهل يمكن لمرضى القلب والأوعية الدموية أن يزاولوا الرياضة ؟**

لابد من استشارة الطبيب أولا ، وهذه الأمراض تحتاج إلى رعاية طبية خاصة، والمشي مع هؤلاء المرضى يجب أن يكون بمقدار ودقة.

◈ **كم يوما في الأسبوع يستحب مزاولة النشاط الرياضي والمشي ؟**

يفضل متابعة رياضة المشي والنشاط الحركي يوميا، وإذا تعذر ذلك فيجب ألا تقل عن (٣ — ٥مرات أسبوعيا) مع محاولة أن يزداد معدل المشي يوميا وتدريجيا مع مراعاة أن تكون الخطوات واسعة. (انظر الجدول السابق الذي يحدد أنواع الرياضات المفيدة ومدتها).

نصائح رياضية هامة

▣ مزاولة النشاط الرياضي بالتدريج، فنبدأ بعشر دقائق يوميا ثم نقوم بالزيادة تدريجيا.

▣ التركيز على التمارين الخاصة بمنطقة البطن والأرداف والساقين.

▣ السير على أصابع القدمين، وعلى كعب القدمين أثناء المشي في المنزل.

▣ تجنب الجلوس لفترة طويلة أمام التليفزيون.

▣ ارتداء الملابس القطنية أثناء مزاولة الرياضة.

▣ مراعاة أن يكون المشى بخطى واسعة وسريعة.

▣ أخذ حمام دافئ قبل الرياضة يساعد على فتح المسام وفقد سعرات حرارية أكثر .

▣ القيام بالتمارين الرياضية بعد الطعام بفترة كافية.

▣ استبدال وسائل المواصلات بالمشى.

التمرينات الرياضية لأصحاب فصيلة الدم "O"

◈ مما لا شك فيه أن للتمارين الرياضية دورا كبيرا فى علاج السمنة واكتساب الرشاقة، ولا تقف فائدة التمارين على علاج السمنة فحسب بل لها فوائد أخرى كثيرة منها أنها تحسن الصحة، وتقاوم الأمراض؛ وتؤخر ظهور الشيخوخة، وتحسن وتكسب تناسقا للجسم بالإضافة إلى التحكم فى الوزن.

تعليمات قبل الرياضة

١. استشارة الطبيب قبل البدء فى المزاولة، ولاسيما إذا كنت تعانى من أمراض فى القلب أو المفاصل.

٢. ارتد ملابس مريحة، وحذاء رياضيا خفيفا عند ممارسة الرياضة حتى لا تحدث أى إعاقة لحركتك.

٣. عند ممارسة الرياضة والتمارين يجب التنفس بشكل طبيعى مع الحرص على عدم الإمساك عن التنفس، أو التنفس بقوة أو عنف.

٤. إذا شعرت بدوار أو غثيان، أو إجهاد ، أوقف التمارين فورا واحصل على فترة من الراحة .

٥. يجب بدء كل تمرين ببطء ثم زد من عدد تكرار كل تمرين تدريجيا حتى تصل إلى العدد المحدد لكل تمرين .

٦. يجب عدم تناول الطعام قبل التمارين مباشرة ويفضل أن يكون الطعام بشكل معتدل، وقبل التمارين بساعتين على الأقل.

٧. استعمل حصيرة أو سجادة سميكة خلال ممارسة التمارين لتجنب الاحتكاك المزعج للعصعص.

تمارين التحمية:

◈ تمارين التحمية هى تمارين تسبق التمارين الأساسية، الهدف منها تليين

وتهيئة الجسم لمجهود ونشاط أقوى .. ولتمارين التحمية فوائد منها: أنها تقلل من إمكانية الإصابة بسوء من جراء التمارين الأساسية، كما أنها ترفع درجة حرارة الجسم الداخلية، وتثير وتحفز حركة الدم والأكسجين فى الجسم، كما أنها تحقق لك السيطرة على عضلة القلب وتنظيم التنفس.

وهناك تمارين تحمية كثيرة ومتعددة تختلف حسب نوع التمارين المستخدمة وكذلك حسب المقدرة.. وهذه التمارين تحتاج من ٥ — ٢٠ دقيقة فى المتوسط ونَختصِر تمارين التحمية فى الآتى:

١ـ الجرى فى مكان مناسب متسع.

٢ـ الجرى فى المكان لمدة دقيقة ثم التدريج لمدة ٣ دقائق ثم ١٢ دقيقة.

٣ـ تمارين لتهيئة عضلات الرقبة: قف مستقيما، واترك مسافة بين رجليك، وانظر إلى أسفل وحاول أن تلمس صدرك بذقنك، ثم حرك رأسك دائريا إلى جهة اليسار، احتفظ بهذا الوضع لمدة ٦ ثوان، ثم انظر ثانية لأسفل، ثم حرك رأسك إلى اتجاه اليمين.. كرر التمرين ٢٠ مرة.

٤ـ يكرر التمرين السابق، ولكن بالنظر إلى الأرض، ثم إلى السقف (٢٠ مرة)

٥ـ تهيئة عضلات الكتف :

أـ الوقوف معتدلا مع رفع الذراعين جنبا مع تحريكهما حركة دائرية (٢٠ مرة).

ب ـ أدر ذراعيك إلى أكبر مدى ممكن ليلامسا طرف الأذن بلطف.. ثم حرك كل ذراع على حدة مع التكرار.

٦ـ تهيئة عضلات البطن والجذع: قف مع ترك مسافة كافية بين رجليك، واليدان تلامسان الفخذين .. انحن نحو اليسار وأنت تلامس جانبك الأيسر، ثم العودة لوضع البداية، ثم انحن إلى جهة اليمين، مع ضرورة الاحتفاظ برأسك فى وضع مستقيم فى نفس مستوى الجسم " يكرر ٨ مرات ".

٧ـ تمارين لتهيئة عضلات الفخذين والرجلين :

أـ اجلس على الأرض، مد رجليك إلى الأمام، ضع كلتا يديك على فخذيك، ومد يديك تجاه رسغ القدمين بدون جهد أو شد. ابقَ على هذا الوضع ٦ ثوان ثم عد إلى وضعك الأول وأنت مفرود الظهر " يكرر ٤ مرات " .

ب ـ الوقوف معتدلا والإمساك بظهر مقعد، مع رفع الرجل اليمنى وتديرها على اليسرى، ثم العكس " يكرر ١٥ مرة ".

تمارين الاسترخاء:

هى تمارين من الضرورى مزاولتها بعد مزاولة التمارين الأساسية ، وذلك حتى تعود الدورة الدموية إلى سابق عهدها قبل ممارسة الرياضة ، وهى تعيد التنفس تدريجيا إلى حالته الطبيعية، وتمارين الاسترخاء تحتاج فى المتوسط ٧ دقائق .

وتتلخص تمارين الاسترخاء فى الآتى:

١.الجرى فى المكان بحركة بطيئة جدا مع هز الذراعين على الجانبين تتراوح من دقيقة إلى ثلاث دقائق .

٢. الوقوف مع الإبعاد قليلا بين الرجلين ، مع ثنى الركبة قليلا ، وكذلك ثنى الظهر قليلا .. مع وضع اليدين على الركبتين ، مع رفع الكتفين ..ويحفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوان " يكرر ٣ مرات " .

تذكروا أن الهدف من الرياضة هو مواجهة الضغط النفسى بالحركة .

والمدهش أن أفضل علاج للتعب والإحباط لدى الفصيلة O ؛ هو النشاط الرياضي!

تذكروا...!!

- كل شخص من فصيلة الدم O يملك فى جيناته ذكريات القوة والقدرة على التحمل والاعتماد والإقدام والتفاؤل الفطرى .
- كان أصحاب فصيلة الدم O الأوائل مثال العناد والنشاط والحفاظ على الذات.
- فأنتم أشداء وأقوياء؛ وقودكم تكمن فى النظام الغذائى الغنى بالبروتينات ؛ والرياضة الجسدية القوية هى خير ما يناسبكم .
- فى الواقع ؛ تصبحون محبطين ومترددين ويزيد وزنكم إن حرمتم من الرياضة .
- لعلكم ورثتم أيضا السعى إلى النجاح والميزات القيادية التى كان أصحاب الفئة O الأوائل يتحلون بها؛ وهى القوة والثقة بالنفس والسلطة المكللة بالصحة الجيدة والتفاؤل.

تساؤلات حول فصيلة الدم "O" وبعض الأمراض والأدوية

ما هى علاقة فصيلة الدم "O" بأمراض الحساسية والربو ؟!

أصحاب فصيلة الدمO لا يربحون السباق مع الحساسية إلا بجهد جهيد فهم يعانون غالبًا من الربو، وحساسية الأنف وحمى القش...

يحتوى العديد من أنواع غبار الطلع على لكتينات تطلق في الجسم مادة الهيستامين القوية، فيأخذ أصحاب هذه الفصيلة في الحك والعطاس، ويسيل أنفهم ويتنفسون بجهد ويكحون، وتصبح أعينهم حمراء ودامعة – أى تظهر عليهم أعراض الحساسية كلها.

كما تعتبر حبوب اللقاح من محفزات إنتاج مادة الهستامين لاحتوائها على لكتينات خاصة مما يسبب أيضا ظهور علامات الحساسية بوضوح عند أصحاب الفصيلة "O".

وأفضل حل لأولئك الذين يعانون من الربو و الرشح التحسسي أن يتبعوا النظام الغذائي المنصوح به لفصيلة دمهم. فأصحاب فصيلة الدم **O** الذين يمتنعون عن استهلاك القمح ومنتجاته يتخلصون غالبا من أعراض الحساسية التي يعانون منها، مثل الحكة والعطاس أو مشاكل التنفس، أو الشخير أو مشاكل الهضم المزمنة.

الأمراض الذاتية المناعة:

ما المقصود بأمراض المناعة الذاتية وما موقف أصحاب فصيلة الدم "O" منها؟

أمراض المناعة الذاتية هي: أعطال تحصل في جهاز المناعة، فعندما تصاب الدفاعات الخاصة بالجسم بفقدان ذاكرة خطير، يجعلها تنسى نفسها، و تندفع لتقتل كل ما يصادفها، وتصنع أجساما مضادة للانتيجينات الخاصة بها فتهاجم أنسجتها الخاصة. تقضى على أعضائها وتثير الالتهابات فيها. ومن أمثلة أمراض المناعة الذاتية:

* التهاب المفاصل الرثيانى . * الذئبة الكلوية .
* التعب المزمن / أبستين– بار . * التصلب اللويحى MS

التهاب المفاصل

أصحاب الفصيلة "O" هم أكثر الناس عرضة للإصابة بداء المفاصل، فجهاز المناعة لديهم غير قادر علىَ تحمل العوامل البيئية (التلوث ، تقلبات

الطقس..) و العديد من الأطعمة؛ ومن بينها الحبوب و القمح و البطاطس ؛ التي تحتوى على لكتينات تسبب لهم التهابات في المفاصل .

أما بالنسبة لمرض الروماتويد المفصلى فغالبية ضحاياه من أصحاب فصيلة الدم A ويرجع السبب إلى وجود لكتينات خاصة تلحق الضرر بمفاصل هذه الفصيلة والتصلب اللويحى MS.

هل أصحاب فصيلة الدم "O" معرضون للاصابة بالأنيميا الخبيثة أكثر من الفصائل الأخرى ؟!

يأتى فقر الدم الخبيث عن نقص في الفيتامين B12 أصحاب فصيلتى الدم Bو O ليسوا معرضين عادة للإصابة بفقر الدم؛ فمعدلات الحمض في المعدة لديهم عالية كما يملكون معدلات وافية من المادة التي تفرزها بطانة المعدة والضرورية لتمثيل الفيتامينB12.

⊛ هل أصحاب فصيلة الدم "O" معرضون لأمراض تجلط الدم أكثر من غيرهم؟!

يواجه أصحاب فصيلة الدم "O" مشاكل هامة فيما يتعلق بتجلط الدم؛ إذ يعانى هؤلاء غالبا؛ من نقص في العناصر المختلفة التي تساعد على تجلط الدم. ولهذا الأمر عواقب وخيمة. لا سيما أثناء العمليات الجراحية؛ أو في حالات النزيف.

والمرأة من فصيلة "O"؛ على سبيل المثال ؛ تفقد كميات من الدماء بعد الولادة أكثر من النساء الأخريات .

ويتوجب على أصحاب فصيلة الدم "O" الذين عانوا سابقا من مشاكل النزيف، أو تعرضوا لجلطات دماغية أن يكثروا من الأطعمة الغنية بالكلوروفيل لكي يتمكنوا من تعديل عناصر التجلط لديهم. ويتوفر الكلوروفيل في الخضراوات الخضراء كلها؛ كما يمكن تناوله كمكمل غذائي.

ما موقف أصحاب فصيلة الدم "O" من أمراض القلب والشرايين ؟!

قد أكدت بعض الدراسات أن مرضى القلب من فصيلة O؛ ما بين التاسعة والثلاثين والثانية والسبعين من العمر ؛ يتمتعون بمعدلات نجاة أعلى من المرضى من الفصيلة A من الأعمار نفسها . وهذا ينطبق خاصة على الرجال ما بين الخمسين والتاسعة والخمسين من العمر.

ويتبين بوضوح أن الأشخاص من فصيلةA وAB أكثر عرضة للخطر ؛ من فصيلتى B و O . من جهة أخرى يعانى أصحاب الفصيلة O و B نسبيا ؛ من

معدلات أقل من الكوليسترول والدهون الثلاثية في دمهم ؛ من الفصيلتين الأخريين.

ما موقف أصحاب فصيلة الدم "O" من مرض السكر ؟!

مرض السكر من النوع الثاني يظهر عادة لدى أصحاب فصيلة الدم **O** الذين اعتادوا على مدى سنوات استهلاك الحليب ومنتجاته والقمح والذرة ومنتجاتها

أما أصحاب فصيلتى الدم **A** و**B** فهم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر من النوع الأول (المعتمد على حقن الأنسولين) والناتج عن نقص الأنسولين ؛.

العلاج الجيد للسكر من النوع الثاني الالتزام بالنظام الغذائي المخصص لفصيلة الدم "**O**" والتمارين الرياضية ستحقق نتائج إيجابية إذا ما التزمت بالتوجيهات. كما يمكن لمكمل غذائي من الفيتامين **B** المركب أن يساعد في مواجهة عدم قدرة خلايا الجسم على تقبل الأنسولين.

أمراض الجهاز الهضمي

الإمساك:

إن الحل الطويل الأمد للإمساك هو في النظام الغذائي ، يمكن لأصحاب فصيلة الدم "**O**" ، تناول مكمل من البوتيرات **Butyrate** ، وهو مكمل طبيعي يعطى حجما أكبر لفضلات المعدة فيسهل على الأمعاء دفعها إلى الخارج ، وذلك كبديل عن النخالة غير المنصوح بها لهم، بالإضافة إلى تناول الكثير من الخضار و الفواكه الغنية بالألياف.

مرض "كرون" والتهاب غشاء القولون المخاطي

إنهما مرضان متعبان؛ يوهنان الجسم، ويجعلان عملية التخلص من الفضلات غير مؤكدة كما يتسببان فى الألم والنزيف والعذاب . يمكن للعديد من لكتينات الطعام أن تتسبب فى تهيج الجهاز الهضمى عبر الالتصاق بالأنسجة المخاطية فى الجهاز الهضمي. وبما أن العديد من لكتينات الطعام مرتبطة بفصيلة الدم؛ فمن الممكن لكل فصيلة دم أن تصاب بالمشكلة نفسها بسبب مأكولات تختلف من فصيلة إلى أخرى.

وتميل فصيلة الدم "**O**" إلى الإصابة بأحد أكثر أشكال هذه الالتهابات تقرحا؛ وهو يتسبب بنزيف عند التبرز. ولعل السبب في ذلك يعود إلى النقص في عناصر التجلط في دمهم .

عليكم باتباع النظام الغذائي المخصص لكم؛ فستتمكنون من تجنب العديد من لكتينات الطعام التي قد تؤدى إلى تفاقم حالتكم؛ وستكتشفون أن حدة الأعراض التي تعانون منها قد تراجعت.

التهاب المعدة:

يخلط العديدون ما بين التهاب المعدة والقرحة؛ علما أنهما نقيضان . فالقرحة تنتج عن زيادة في الحموضة ، وتظهر أكثر لدى أصحاب الفصيلتين **O** أو**B** ؛ فيما ينتج التهاب المعدة عن نقص في حمض المعدة ، ويظهر بين أصحاب الفصيلتين **A** و **AB** .

يتأتى التهاب المعدة عن انخفاض حاد في معدل حمض المعدة بحيث يفقد دوره كحاجز لمنع مرور البكتريا . فمعدلات الحمض المنخفضة ، تجعل البكتريا قادرة على العيش في المعدة والتسبب بالتهابات خطيرة .

تقرح المعدة الاثنى عشري:

إن القرحة الناشئة عن عصارات الهضم أكثر شيوعا بين أصحاب فصيلة الدم "O". وهم أكثر عرضة للإصابة بنزيف في المعدة أو الأمعاء ولحدوث ثقوب فيها . يعود السبب في ذلك إلى ارتفاع معدلات حمض المعدة لديهم فضلا عن معدلات الإنزيم المتسبب بالقرحة والذي يسمى الببسينوجين.

كشفت الأبحاث الجديدة عن سبب آخر لإصابة الفصيلة**O** أكثر من غيرها بالقرحة . ففي كانون الأول 1993 ، أورد الباحثون في كلية الطب في جامعة واشنطن ، في "مجلة العلوم " أن الأشخاص من فصيلة **O** هم الهدف المفضل للبكتريا التي تتسبب بالقرحة . فقد وجدوا أن هذه البكتريا **H.pylori** قادرة على الالتصاق بالانتيجين من الفصيلة **O** الذي يبطن المعدة ، لتشق طريقها بعدئذ إلى داخل البطانة.

ويشكل الطحلب البحري الأسود " الفوقس الحويصلى" كابحا للبكتريا المذكورة ، بفضل احتوائه على كمية كبيرة من الفركتوز . إذا كانت فصيلة دمك **O** وتعانى من القرحة أو ترغب في الوقاية منها ، فعليك باستخدام الطحلب الأسود " الفوقس" الذي سيجعل البكتريا التي تتسبب بالقرحة تنزلق عن بطانة المعدة .

الأمراض المعدية:

يفضل العديد من البكتريا فصيلة دم دون أخرى .. وبينت إحدى الدراسات أن العدوى الفيروسية تصيب أصحاب الفصيلة O أكثر من غيرهم لافتقارهم إلى مولدات المضاد. وهذه العدوى أقل شيوعا وحدة لدى الفصائل A وB وAB .

الحمى التيفودية:

التيفود مرض معد شائع في المناطق التي تفتقر إلى النظافة أو في زمن الحرب؛ ويصيب عادة الدم والجهاز الهضمي، أصحاب فصيلة الدم O أكثر عرضة للإصابة بالتيفود؛ كما يرتبط المرض بعامل فصيلة الدم (عامل سلبي أو إيجابي)؛ وينتشر أكثر لدى أصحاب العامل السلبي.

التهاب الجيوب الأنفية:

إن الأشخاص من فصيلتي الدم O وB أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجيوب الأنفية المتكررة. وغالبا ما يصف لهم الأطباء مضادات حيوية تلغى المشكلة بشكل مؤقت؛ لكن التهاب الجيوب الأنفية يعود من جديد؛ متطلبا استعمال المزيد من المضادات الحيوية؛ ليصل المرء أخيرا الى مرحلة العملية الجراحية. ولقد وجد أن عشبة حشيشة البرك (**Stone root**) ؛ التي تستخدم لعلاج مشاكل التورم كالدوالي ؛ تساعد على علاج التهاب الجيوب ؛ ربما لان هذه المشكلة أشبه بالدوالي أو البواسير لكن في الرأس . عندما وصفت هذه العشبة للمرضى الذين يعانون من التهاب الجيوب الأنفية المتكرر ؛ جاءت النتيجة مذهلة في معظم الأحيان ؛ والعديد منهم لم يعد يحتاج إلى مضادات حيوية لعلاج الالتهابات التي يعانون منها، لأن هذه العشبة أزالت سبب المشكلة أى تورم نسيج الجيب الأنفى .

السل والورم الحميد في الرئة:

يصاب الأشخاص من فصيلة الدم O بالسل في الرئة أكثر من غيرهم ؛ فيما تسجل فصيلة الدم A أعلى نسبة إصابات بالسل في أنحاء الجسم الأخرى ..

أمراض الكبد:

الأشخاص من فصيلة الدمO أقل الفصائل إصابة بمشكلة حصيات المرارة؛ وأمراض قنوات المرارة وتليف الكبد ؛ علما بأن فصيلة الدم A تسجل أعلى المعدلات .

النساء / الإنجاب

التسمم الناتج عن الحمل:

فى دراسة أجريت لوحظ أن النساء من فصيلة الدم (O) أكثر عرضة من الفصائل الأخرى للإصابة بالتسمم الناتج عن الحمل؛ على الأرجح بسبب رد فعل على الجنين من فصيلة الدم (A) أو فصيلة الدم(B).

العقم و الإجهاض المتكرر:

قدرة النساء اللواتي يحملن فصائل الدم A وB وAB على الإنجاب أكثر من النساء من أصحاب فصيلة الدم O.

انقطاع الحيض (سن اليأس) ومشاكل الحيض:

إذا كانت فصيلة دمك O أو B ووصلت إلى سن اليأس، فابدئي التمارين المنصوح بها لفصيلة دمك، وبطريقة تتناسب مع لياقتك البدنية الحالية وأسلوب حياتك. اعتمدي نظاما غذائيا غنيا بالبروتينات.

الأستروجين البديل الذي يعطى بحسب الطريقة التقليدية ينفع عادة النساء من الفصيلتين B و O ؛ إلا إذا كنت عرضة للإصابة بسرطان الثدي .

السرطان وفصيلة الدم "O":

ثمة أدلة دامغة على أن الأشخاص من فصيلة الدم O أو فصيلة الدم B. أقل عرضة للإصابة بالسرطان، وفرص نجاتهم منه أفضل من الأشخاص من فصيلة الدم A وAB

إن الأشخاص من فصيلتي الدم O و B أقل عرضة للإصابة بالسرطان؛ والمعلومات المتوافرة لتحديد السبب غير كافية. ويبدو أن فصيلة الدم O العدائية والرافضة لأى دخيل تستطيع مقاومة أى سرطان تقريبًا.

سرطانات البنكرياس؛ الكبد؛ المرارة وقناة المرارة :

نادرًا ما تسجل حالات إصابة بهذه السرطانات لدى الأشخاص من فصيلة الدم O؛ وذلك بفضل أجهزتهم الهضمية المنيعة .

الأورام اللمفاوية؛ سرطان الدم (لوكيميا) ومرض هودجكين: إنه نوع من السرطان يحتمل أن تكون فصيلة الدم O عرضة للإصابة به . وبالرغم من أن سرطانات الدم والغدد الليمفاوية تصيب أكثر ما تصيب الأشخاص من فصيلة الدم O؛ إلا أنها قد لا تكون سرطانات حقيقية إنما عدوى فيروسية والتهابات

اندفعت في الجسم قاتلة كل ما يواجهها. وهذا التحليل منطقي على ضوء ما نعرفه عن فئة الدم؛ فهي بارعة في مواجهة معظم السرطانات؛ لكن الانتيجين المخصص للفصيلة O غير مصمم لمواجهة الفيروسات .

سرطانات الجلد : سرطانات الجلد حالة خاصة إذ أن عدد الأشخاص من فصيلة الدم O المصابين بها أكبر من عدد المصابين من الفصائل الأخرى . ولعل جلد سكان أوروبا الشمالية الفاتح اللون أكثر تأثرا بمعدلات الإشعاعات فوق البنفسجية المتزايدة والناتجة عن التلوث البيئي . مع الإشارة إلى أن فصيلة الدم الغالبة لديهم هي O .

كيف تواجه السرطان ؟!

تعطيك الوسائل التالية طريقة للوقاية و المساعدة في العلاج.

- ينبغي أن تتبعوا نظاما غذائيا غنيًا بالألياف ويتفق مع فصيلة دمكم
- بذور القطيفة (**amaranth** تحتوى على لكتين ينجذب إلى الخلايا السرطانية و يدمرها
- مارسوا الرياضة غالبا، وارتاحوا بشكل كاف.
- تجنبوا المواد الملوثة المعروفة، ومبيدات الحشرات.
- تناولوا الخضراوات والفواكه.
- لا تستخدموا المضادات الحيوية بطريقة تلقائية و عشوائية. إذا مرضت فدع جهازك المناعي يواجه المرض ويكافحه، فستصبح بصحة أفضل إذا ما فعلت هذا بدلا من الاعتماد على اللقاحات المضادة للأنفلونزا والمضادات الحيوية.فهذه الأدوية تعيق ردات فعل جهاز المناعة الطبيعية التي يمكن أن تكون قوية جدا إذا أتيحت لها الفرصة .

فصيلة الدم.. والدواء

أنا فصيلة دمى"O" هل يمكننى أن أتناول الأسبرين، والأدوية المضادة للحساسية دون مشاكل ؟!

- الأسبرين من العقاقير الشائعة الاستخدام كمسكن، وخافض للحرارة، وليس منا من لم يتناول الأسبرين. وتمثل قدرة الأسبرين على تسييل الدم مشكلة

لأصحاب الفصيلة O الذين يعانون أصلا من ميوعة دمهم. وأحيانًا يخفي الأسبرين أعراض إلتهاب أو مرض خطير.

- أما مضادات الحساسية فيمكنها أن تسبب الأرق وتزيد مشاكل البروستاتا تفاقمًا عند أصحاب فصيلة الدم "O" وكذالك كل فصائل الدم الأخرى.

ماذا عن المضادات الحيوية وفصيلة الدم"O " ؟!!

تعتبر الوصفة الطبيعية- المرتكزة إلى النظام الغذائي المناسب، والراحة الكافية، والتقليل من الضغط النفسي – أقوي بمراحل من أى مضاد حيوي يصنع الآن فى مواجهة الميكروبات والقوى الغازية.

فمن عيوب المضادات الحيوية أنها تكبح رد فعل جهاز المناعة، وتتولى عملية الدفاع عن الجسم بنفسها.

عندما تسمحون لجسمكم بأن يخوض الحرب ضد الغزاة، من دون تدخل المضادات الحيوية، يكتسب قدرة على محاربة الميكروبات بفعالية أكبر في المرة التالية التي يتعرض فيها لتحد أى هجوم.

وغالبا ما تؤدى العلاجات الطويلة بالكثير من هذه المضادات، إلى قتل البكتيريا المفيدة في الجهاز الهضمي.

إذا كنتم بحاجة إلى المضادات الحيوية فخذوها، عندما تصبح العدوى متكررة ومزمنة، عليكم أن تفكروا بأخذ المضادات الحيوية. لكن ما أقصد قوله: هو أن جهاز المناعة ينبغي أن يسمح له بالقيام بالعمل الذي خلق لأجله وهو المقاومة.

المضادات الحيوية التي تنتمي إلى مجموعة البنسلين **Penicillin- class** . قد تسبب حساسية لأصحاب الفصيلة O ، فجهاز المناعة لديهم حساس على هذا النوع من الأدوية. وعليهم أيضا تجنب مجموعة السلفا مثل السوتريم والسبتريم فهي قد تسبب لهم طفحا جلديا. حاولوا أن تتفادوا أيضا تناول المضادات الحيوية المنتمية إلى مجموعة ماكروليد **Macrolide-class** . فدواء **Erythromycin** و الأدوية الأحدث مثل **BIAXIN** و **Zithromax** يمكنها أن تجعل مشكلة قابلية النزيف لدى الفصيلة O تتفاقم.

ففضلوا **Erythromycine** على **Zithromax** أو **Clarythromycin** .

بعض الأعشاب المفيدة لأصحاب فصيلة الدم "O" وفوائدها

العشب	فوائده
النعناع البري Catnip	▪ يحد من الحمى (الحقن الشرجية من شاى النعناع البري تخفض الحمي بسرعة) . ▪ يساعد علي الهضم والنوم و ينبه الشهية. ▪ يفيد في علاج القلق ونزلات البرد والأنفلونزا والالتهابات والألم والتوتر .
الناردين Valerian	▪ يحسن الدورة الدموية ويعمل كمهدئ. ▪ يقلل المخاط فى حالات البرد. ▪ يفيد فى علاج القلق والإعياء والأرق وملازمة القولون العصبى ، والتقلصات الحيضية ، والتقلصات العضلية ، والتهيج العصبى ، والألم والتشنج العضلى ، والتوتر. ▪ يفيد فى حالات ارتفاع ضغط الدم.
الدردار الزلق (البوقيصا او الغبيراء) Slippery elm	يلطف الاغشية المخاطية الملتهبة فى المعدة والأمعاء والمسالك البولية . ▪ يفيد فى علاج الإسهال والقرح . ▪ مفيد فى علاج الأنفلونزا والبرد.
التوت الإفرنجى (توت الأرض الأحمر أو توت العليق الأحمر) Red raspberry	▪ يقلل نزيف الحيض ، يرخى التقلصات الرحميةوالمعوية. ▪ يقوى جدار الرحم ويقلل تقلصات الحيض ويعالج القرح الأكالة. ▪ يحافظ على سلامة الأظافر والعظام والأسنان والجلد. ▪ يفيد فى علاج الإسهال. ▪ فعال مع النعناع فى علاج غثيان الصباح. ▪ وتفيد ثمار التوت الناضج فى علاج فقر الدم وضعف الكبد والسعال والحصبة ويخفف الحرارة ويفتح الشهية. ▪ ويستعمل مغلى أوراق التوت فى علاج مرض البول السكرى .
السوما (الجنسنج البرازيلى)suma	▪ يكافح الأنيميا والإعياء والتوتر. ▪ يعمل كمنشط لجهاز المناعة. ▪ قد يساعد علي منع السرطان. يفيد في علاج الإيدز وأمراض الكبد وارتفاع ضغط الدم.
الجنسنج Ginseng(السيبيرى والامريكى والكورى	تؤكل جذور الجنسنج كما يستعمل مسحوق الجنسنج برشة على بعض المأكولات لأنه مفيد للصحة ويحسن الطعم . ▪ لزيادة الحيوية والكفاءة الجنسية والذهنية. ▪ ينشط جهاز المناعة، ويفيد فى علاج التهاب الشعب.

(الصينى))	▪ وينبه الشهية، وعلل الدورة الدموية. ▪ يفيد مرضى السكر والعقم ونقص الطاقة والتوتر. ▪ ينفع عند الإقلاع عن الإدمان • ويحمى من أضرار الإشعاع. ▪ يستخدمه الرياضيون لتقوية الجسم•
المقـــــــدونس أو البقـــــدونس Parsley	▪ له فائدة كبيرة في إزالة رائحة الفم الكريهة، أو رائحة البصل والثوم بعد الأكل وينعش النفس: يمضغ بضع أعواد من النعناع ••وهناك من ينصح أن تنقع أعواد الكرفس في خل ثم تمضع ببطء . ▪ يحوى مادة تمنع تكاثر خلايا الأورام• ▪ يحتوى على فيتامين (أ) وسى وكلاهما مضاد قوى للأكسدة ويقاوم الإصابة بالسرطان. ▪ شاى المقدونس مفيد لطرد الديدان والغازات وينبه الجهاز الهضمى. ▪ ويفتح الشهية ويسهل الهضم. ▪ ينشط وظائف المثانة والكلى والكبد. ▪ مفيد فى حالات التبول اللاإرادى واحتجاز السوائل. ▪ يفيد مرضى ضغط الدم المرتفع فهو مدر للبول. ▪ مفيد للمصابين بعسر الهضم والبدانة وعلل البروستاتا• ▪ عصير مهدئ لآلام الكليتين والمجاري البولية. ▪ خارجيا ككمادات يقلل احتقان الثدى. ▪ يستعمل كغسول لتنظيف جلد الراس والوجه . ▪ تستعمل بذور المقدونس ضد الضعف الجنسى.
الـــــــــــزعتر (الصـــعتر)Thyme	مغلى الأوراق والقمم الزهرية يفيد في : ▪ يخلص من الغازات والانتفاخات . ▪ يخفف الحمى والصداع والمخاط. ▪ يتمتع بخصائص مطهرة قوية. ▪ يخفض مستويات الكولسترول الضار. ▪ يفيد فى علاج الأمراض التنفسية والسعال . ▪ يفيد فى الديدان المعوية والضعف العام . ▪ يفيد فى علاج أمراض الكبد . ▪ يخفف حكة فروة الرأس والقشر الناتج عن عدوى الكانديدا• وتستخدم الأوراق كتوابل منزلية هامة .
الحلبـــةFenugreek	▪ تعمل كملين ، ومزلق للأمعاء ، وتقلل المغص . ▪ تخفف الحمى• وتفيد العينين. ▪ مغلى الحلبة مع التين والتمر يفيد فى علاج الربو وأمراض

	الصدر المزمنة . ▪ مشروب يفيد التهاب الجيوب الأنفية بتقليل المخاط. ▪ تنشط إفراز اللبن فى الأمهات المرضعات. ▪ تنشط الطمث، ولذا تعطى للفتيات في زمن البلوغ. ▪ تعالج النحافة وتفتح الشهية وتفيد في علاج فقر الدم (الأنيميا) ▪ تعالج الإمساك المزمن إذا أعطيت مع العسل. ▪ مدر للبن الأم ويمكن تناول زيت الحلبة لهذه الفائدة . ▪ الغرغرة بمغلى الحلبة يقلل التهابات الحلق واللوزتين. ▪ لبخة بذور الحلبة تفيد فى علاج الدمامل والخراريج والقرح والأكزيما . ▪ مغلى الحلبة مع العسل يعيد للجلد المتشقق نعومته وطراوته ..غسل الجلد المتشقق بمغلى الحلبة يكسبه النعومة والطراوة. ▪ مستخلص الحلبة خافض للكولسترول وخافض للسكر بالدم. ▪ مسحوق الحلبة مع زيت الزيتون وعسل النحل له تأثير جيد فى علاج الكلف والنمش (يوضع الخليط مكان النمش لمدة نصف ساعة يوميا ولمدة ٤٥ يوما) وعلاج شيب الشعر (يوضع الخليط على فروة الراس مرتين يوميا لمدة ٣ أسابيع). ▪ يفيد مغلى الحلبة كغرغرة لعلاج التهابات الحلق واللوزتين (يغلى مسحوق الحلبة في مقدار فنجان واحد من الماء وتغرغر به عدة مرات).
الزنجبيل Ginger	▪ ينظف القولون، يخفف التقلصات وطارد للريح. ▪ يفيد فى حالات عسر الهضم والعدوى المعدية والمعوية. ▪ ينبه الدورة الدموية. ▪ يقلل السعال ومفيد للزكام والأنفلونزا وبحة الصوت . ▪ مضاد قوى للأكسدة ومضاد فعال للميكروبات والالتهابات . ▪ علاج القرح والجروح. ▪ يفيد فى علاج علل الأمعاء والدورة الدموية. ▪ يصنع منه مربى نافعة للأمراض الصدرية. ▪ يفيد في الغثيان فى الصباح ودوار الحركة والميل للقيء . ▪ يضاف إلى الأطعمة كنوع من التوابل المشهية.
البابونج (الكاموميل) زهرة الذهب Chamomile	▪ مضاد للالتهاب و يساعد فىعلاج التهاب القولون. ▪ مغلى الأزهار يفيد فى علاج التهاب المسالك الهوائية والأنف والحنجرة وبحة الصوت ويقى من نزلات البرد. ▪ استنشاق بخاره يخفف الصداع ويقلل احتقان الأنف. ▪ يستعمل مستحلب الأزهار كغرغرة فى علاج التهاب اللوزتين

	وتقرحات الفم وغسل العين المصابة بالرمد. ▪ شاى البابونج(يضاف البابونج للماء بعد غليه) مفيد فى حالات الإسهال والمغص. ▪ يزيد الشهية للطعام، و منشط للهضم . ▪ مدرللبول، ويساعد على توسيع الحالب وتطهير المسالك البولية ▪ مقو للأعصاب ويساعد على النوم، وهو علاج للتوتر والقلق والأرق. ▪ يساعد فى علاج الحمى ، والصدع ،و الالم. ▪ يستعمل المستحلب الساخن(٣٧درجة مئوية) كحقنة شرجية فى علاج الإمساك. ▪ زهرة البابونج تستخدم بكثرة فى مواد التجميل لأنها تساعد على نعومة البشرة. كما تدخل فى صناعة الصابون الذى يساعد على نظافة الجلد والشعر.
حشيشة الدينار (الجنجل) HOps	▪ تفيد فى علاج القلق ، والتوتر العصبى والأرق والألم والانفعالات الزائدة . ▪ تفيد في أمراض القلب والأوعية الدموية. ▪ تفيد فى أمراض الأسنان والقرح. ▪ تفيد في الهضم وتزيد إفرازات المعدة.
الشاى الأخضر Green tea	▪ يكافح الإرهاق الذهنى. ▪ يقلل الإصابة بسرطانات المرىء والمعدة والقولون والجلد ٠ ▪ يؤخر حدوث تصلب الشرايين٠ ▪ يساعد فى تقليل السمنة وإنقاص الوزن. ▪ مضاد لعوامل الأكسدة الضارة.
العرقسوس Licorice	▪ ينظف القولون ، يقلل التقلصات العضلية. ▪ يزيد سيولة المخاط فى الرئتين والشعب الهوائية. ▪ وينشط وظائف الغدد الكظرية. ▪ له تأثيرات كالاستروجين والبروجسترون. ▪ ينبه افراز الانترفيرون (مضاد للفيروسات) . ▪ له مفعول مضاد للالتهابات ٠٠ويفيد فى حالات التهابات المعدة والقرحة. ▪ يفيد فى علاج حالات الحساسية والربو والاعياء المزمن. ▪ يفيد فى الاكتئاب والحمى وانخفاض سكر الدم ، ▪ يفيد فى علل الأمعاء الملتهبة٠ ▪ والعرقسوس الخالى من الجليسيريزين ينبه اليات الدفاع الطبيعية التى تمنع تكون القرح ويطيل عمر الخلايا المعوية.

	▪ ينشط الدورة الدموية فى البطانة الداخلية للمعدة والأمعاء. ▪ يحضر الآن على هيئة كبسولات وامبولات لمداواة بعض حالات سرطان المعدة. ▪ ينصح بتناوله لحالات الالتهاب الكبدى الحاد.
الفـــــــوقس الحويصلى	ملين للمعدة . منبه. مضاد للروماتيزم. مضاد للسلوليت .

فصيلة الـدم "A"

☺ ما أهم السمات العامة التي تميز أصحاب هذه الفصيلة ؟!

وما أهم الأمراض المعرضون للإصابة بها ؟!

١- فصيلةالدم "A" تمثل الإنسان النباتى الأول الذي اعتمد فى غذائه على ما يحصده من ثمار ونباتات .

٢- يحصد ما يزرعه.. وهو يتآلف مع كل ماهو طبيعى ولا يتوافق مع الأغذية المصنعة أو المضاف إليها كيماويات أو مواد حافظة

٣- جهازهم الهضمى حساس .

٤- لهم جهاز مناعة متساهل .

٥- يتكيفون جيدا مع العادات الغذائية الخاصة بهم والأحوال البيئية المحيطة بهم

٦- يتحملون الضغط النفسى بشكل أفضل إذا اعتمدوا وسائل فعالة للاسترخاء

٧- يحتاجون طعاما نباتيا ليبقوا نحفاء وقادرين على الإنتاج

٨- يتمتع من يحمل فصيلة الدم "A" بالنشاط والإنتاج إذا اتبع أنظمة غذاء نباتية .

٩- إنها صفة موروثة من أجدادهم المزارعين الذين استقروا فى أراضيهم وتخلوا عن الحروب

١٠- على أصحاب الفصيلة "A" أن يحصلوا على طعام طبيعى قدر الإمكان؛ إن هذه الفصيلة بالذات تتطلب ممن يحملها أن يختار طعاما طازجا؛ نقيا وعضويا (خال من الأسمدة والمبيدات الكيماوية).

١١- الأشخاص الذين يحملون هذه الفصيلة إذا اتبعوا النظام الغذائى المخصص لهم والذى يتوافق معهم يستطيعون أن ينقصوا وزنهم ويتمتعوا بتقوية جهازهم المناعى ويقطعوا الطريق على الأمراض الخطيرة التى تهددهم، فهم معرضون للإصابة بأمراض القلب والسكرى والسرطان؛ لكن الإصابة بهذه الأمراض ليست أمرا محتوما، فهناك موروثات إيجابية تحملونها من أجدادكم هى القدرة على استعمال أفضل ما يمكن أن تقدمه الطبيعة لصلحتكم.

١٢- يستفيد أصحاب الفصيلة **A** من أخذ المضادات الحيوية التي تنتمي إلى مجموعة البنسلين **Penicillin- class** والسلفا**Sulfa-class** فهما أفضل لهم من **Tetracycline** أو **Macrolide**.

ففضلوا **Erythromycine** على **Zithromax** أو **Clarythromycin** .فهذان النوعان يسببان مشاكل هضمية للفصيلة **A** ، ويضعفان التمثيل الغذائى لعنصر الحديد في جسمهم.

١٣- أصحاب فصيلة الدم **A** يعانون من مشكلة الحساسية والربو، غالبًا نتيجة التعرض للضغط النفسي، فلديهم استعداد كبير للإصابة بالضغوط النفسية الشديدة. وعندما يعانى أصحاب الفصيلة **A**من إنتاج مفرط للمادة المخاطية– بسبب تناولهم أطعمة غير مناسبة لهم – يؤدى ذلك إلى تفاقم حالة الربو المتأتي عن الضغط النفسي .وإذا ما تجنب هؤلاء الأطعمة التي تسبب زيادة إفراز المواد المخاطية ، وتمكنوا من السيطرة على أسباب الضغط النفسي ، فسوف تختفى مشاكل الربو لديهم أو يتخلصون منها نهائيا.

١٤- لا يعانى أصحاب الفصيلة **A** والفصيلة **AB** من مشاكل الجلطات . لكن دمهم اللزج جدا قد يؤثر عليهم سلبا من نواح أخرى. فهم معرضون لتراكم الترسبات على جدران شراييهم؛ ولهذا نجدهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والشرايين

١٥- بالنسبة لأمراض القلب والشرايين يتبين بوضوح أن الأشخاص من فصيلة**A** و**AB** أكثر عرضة للإصابة بهما ؛ من فصيلتى **B**, **O**...وقد أكدت بعض الدراسات أن مرضى القلب من فصيلة **O** ؛ ما بين التاسعة والثلاثين والثانية والسبعين من العمر ؛ يتمتعون بمعدلات نجاة أعلى من المرض من الفصيلة **A** من الأعمار نفسها . وهذا ينطبق خاصة على الرجال ما بين

الخمسين والتاسعة والخمسين من العمر.

١٦- من جهة أخرى يعانى أصحاب فصيلة الدم **A** ؛ و فصيلة الدم **AB** نسبيا؛ من معدلات عالية من الكولسترول والتريجليسريد في دمهم؛ وهى معدلات تفوق تلك التي يسجلها أصحاب الفصيلة **B** و **O** .

١٧- أصحاب فصيلتي الدم **A** و**B** أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر من النوع الأول (المعتمد على حقن الأنسولين) والناتج عن نقص الأنسولين ؛ أما مرض السكر من النوع الثاني فيظهر غالبا لدى أصحاب فصيلة الدم **O** الذين اعتادوا على مدى سنوات ؛استهلاك الحليب ومنتجاته والقمح والذرة ومنتجاتها ؛ ويظهر أيضا لدى أصحاب فئة الدم **A** الذين استهلكوا الكثير من اللحم ومنتجات الحليب.

١٨- يأتى مرض كرون و التهاب القولون غالبا لدى أصحاب الفصيلتين **A** و**AB**؛ عن مشكلة ضغط نفسي هامة؛ فإذا كانت فصيلة دمك **A** أو **AB** وتعانى من التهابات في الأمعاء؛ فعليك أن تنتبه لمستوى الضغط النفسي لديك، وأن تقلل من ضغوطك النفسية بشتى الوسائل المتاحة

١٩- يعانى أصحاب الفصيلتين **A**و**AB** ؛ عادة ؛ من التهاب الشعب أكثر من أصحاب الفصيلتين **O** و**B**؛ ويتأتى هذا على الأرجح عن نظام غذائي غير مناسب يتسبب بإفراز مفرط للمواد المخاطية في المجارى التنفسية .

٢٠- الأطفال من فصيلة الدم **A** المولودون من أب فصيلة دمه **A** وأم فصيلة دمها **O** ؛ هم أكثر عرضة في السنوات الأولى للإصابة بالتهاب الشعب الرئوية الذي قد يتسبب بوفاتهم . ويعتقد أن شكلا من أشكال الحساسية يحصل عند الولادة ما بين الطفل من فصيلة**A** و الأجسام المضادة لدى الأم ؛

٢١- دراسة أجريت على مجندي الجيش في بريطانيا أظهرت أن عدد الإصابات بالزكام عند المجندين من فصيلة الدم **A** أقل منها عند غيرهم؛ مما يتماشى مع أن فصيلة الدم **A**تطورت لتقاوم هذه الفيروسات الشائعة.

٢٢- الطفيليات بشكل عام تفضل الجهاز الهضمي الخاص بالفصيلتين **A**و**AB**؛ متشبهة عادة بالانتيجين لدى فصيلة الدم **A** لئلا يتم كشفها. تفضل الأميبة فصيلتى الدم **A**و**AB**. كما يبدو أن هاتين الفصيلتين عرضة للمضاعفات إذا ما وجدت الأميبا طريقها إلى الكبد واستقرت فيه. وأصحاب الفصيلتين A و**AB** هدف سهل أيضا للجارديا **Giardia Lamblia**

٢٣- أصحاب فصيلة الدم A أو AB ؛ عليهم تجنب العلاج بالاستروجين؛ نظرا لاستعدادهم الشديد للإصابة بسرطان الثدي .

٢٤- ثمة أدلة دامغة على أن الأشخاص من فصيلة الدم A و AB أكثر عرضة للإصابة بالسرطان، وفرص نجاتهم منه أقل من الأشخاص من فصيلة الدم O أو فصيلة الدم B. علمًا أن أنواعا محددة من السرطان تصيب فصيلة الدم B أكثر من فصيلة الدم A ؛ كسرطانات المثانة والجهاز التناسلي عند المرأة تُظهر معظم سرطانات الدماغ والجهاز العصبي؛ ميلا إلى الفصيلتين A وAB.

وتظهر سرطانات الجهاز التناسلي عند المرأة ميلا إلى النساء من فصيلة الدم A، كما أن سرطانات الشفتين واللسان واللثة والخدين ؛ وأورام الغدد اللعابية؛ وسرطان المريء مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بفصيلة الدم A و فصيلة الدم AB .

٢٥- معدلات حمض المعدة المنخفض يزيد القابلية للإصابة بسرطان المعدة؛ وهذه الحالة هي سمة من سمات فصيلتى الدم A أو AB . ففيما يفوق ٦٣ ألف حالة سرطان معدة تمت دراستها ؛ كانت فصيلتى الدم A و AB غالبتين بين المرضى .

٢٦- عدد الرجال من فصيلتي الدم A و A B المصابين بسرطان البروستاتا أكبر من عدد الرجال من فصيلتي الدم O و B

ومعظم هذه السرطانات تنشأ نتيجة نظام حياة غير سوى؛ ويمكن تقليل خطر الإصابة بها إذا ما امتنع المرء عن التدخين وشرب الكحول واعتمد نظاما غذائيا صحيًا .

التغذية المناسبة لأصحاب الفصيلة "A"
من أجل وزن مثالى وصحة جيدة بلا أمراض

تذكر جيدا ٠٠٠٠!!

إذا رغبت فى إنقاص وزنك والتخلص من الدهون بطريقة صحيحة..

إذا رغبت فى علاج سمنك إلى الأبد دون أن تعود إليك..

إذا أردت أن تتخلص من الماء الزائد والمخزن داخل خلاياك وخارجها..

إذا أردت أن تتخلص من أمراض الحساسية المزمنة للغذاء، والتى أنفقت فى علاجها أموالا طائلة دون فائدة..

إذا أردت كل ذلك أدعوك أن تلتزم بالغذاء المتوافق مع فصيلتك تماما وها هي ذى الصفحات القادمة تطرح عليك ما يناسب وما لاينا سب فصيلتك من الأطعمة المختلفة..

اللحوم الطعام غير المفضل ...!!

هل اللحوم مناسبة لأصحاب فصيلة الدم "A" كما هو الحال مع أصحاب فصيلة الدم "O" ؟!

إذا رغب أصحاب هذه الفصيلة فى الحماية من الأمراض والمحافظة على صحتهم كما يجب عليهم : إن يلغوا من نظامهم الغذائى كل أنواع اللحوم واستبدالها بالأغذية النباتية للحصول على أفضل النتائج الممكنة من هذا النظام.

وإذا كان الأمر صعبا عليهم الإستغناء عن اللحوم التى يعشقونها فيمكنهم فى البداية :

تقليل عدد وجبات اللحوم تدريجيا مع اختيار القطع الأقل دهونا، علما أن لحم الدواجن أفضل من اللحوم الحمراء.

وعليهم استبدال اللحوم بالأسماك مرات عدة فى الأسبوع . وعليهم الاعتماد على الشى لطهو اللحوم.

تجنبوا كليا اللحوم المصنعة كالبسطرمة، والهوت دوج، والبلوبيف، واللانشون، والسجق، واللحوم الباردة، فهذه المنتجات تحتوى على مادة النيتريت التى تساهم فى ظهور سرطان المعدة لدى الأشخاص الذين تنخفض لديهم نسبة الحوامض فى المعدة، وهذه إحدى خصائص أصحاب فصيلة الدم "A" .

تذكر: أن أصحاب هذه الفصيلة لديهم القابلية بشكل كبير للإصابة بسرطان المعدة كما ذكرنا فى السمات.

⊛ ماهى اللحوم غير الضارة لهذه الفصيلة ؟!

يعتبر لحم الدجاج والديك الرومىولحم الديك البلدى من اللحوم غير الضارة والتى يمكن تناولها بدون إفراط.

⊛ وماهى اللحوم التى ينبغى تجنبها تماما ؟!

لحم الأرانب- لحم الأوز - لحم البط-لحم البقر- لحم البقر المفروم — القلب - الكبد- لحم طير سمانى- لحم الخنزير- لحم الحمل-لحم العجل- لحم

الجاموس- لحم الغنم- لحم الغزال-البسطرمة - السجق الهامبرجر - البولوبيف.

تذكروا ...!!

نوعيات مفيدة جدا : هى الأغذية التى تعتبر مفيدة للجسم جدا وتتوافق مع فصيلة الدم بل تعتبر كالدواء الشافي من العلل

نوعيات غير ضارة : هى الأطعمة التى تعمل فى الجسم عمل الغذاء وتمده بالعناصر الغذائية المختلفة ولا تحتوى على لكتينات ضارة.

نوعيات ضارة (غير مفيدة) وهى نوعيات ينبغى تجنبها لأن تناولها يسبب مشاكل صحية ويعتبرها البعض كالسم للإنسان.

⊙ هل من الممكن أن يستبدل أصحاب فصيلة الدم "A" الأسماك بدل لحوم الحيوانات التى لا تتوافق معهم ؟!

بصفة عامة يستطيع من يحمل فصيلة الدم "A" أن يأكل الأسماك وحيوانات البحر بكميات قليلة من ٣-٤ مرات فى الأسبوع.

لكن ينبغى أن يتجنبوا أكل لحم السمك الأبيض كسمك موسى، و السمك المفلطح .فهذا النوع من الأسماك يحتوى على لكتين باستطاعته إثارة الجهاز الهضمى الحساس للفصيلة"A ".

⊙ وما الأسماك المفيدة لهذه الفصيلة ؟!

أهم الأسماك المفيدة :

سمك الشبوط النهرى - الفرخ الفضى- القد- السمك القزحى -الحلزون البحرى

الأسماك الصفراء اللون - الماكريل- السلمون- الفرخ النهرى- السردين

وهناك أسماك وحيونات بحرية غير ضارة يمكن تناولها ولكن دون إفراط مثل : الفرخ البحرى- الحساس النهرى- الفرخ الأبيض- الكراكى النهرى - النهاش- الأسماك الصفراء الذيل- أبو سيف - الحنش- التونا

⊙ وما أهم الأسماك والحيوانات البحرية التى ينبغى تجنبها ؟!

الأنشوجة- القاروس الأزرق- الكافيار-البراكودا-الدولفين الأبيض-

محار الآذن- الإستاكوزا - الجمبرى-سرطان البحر(كراب)- الجاندوفلى

الرنجة الطازجة- الرنجة المخللة-القريدس (روبيان)-الكركند-سمك موسى- سمك موسى الرمادى- السمك المفلطح- السلمون المدخن- القاروس المقلم- الحبار(صبيدج)- الإخطبوط- الحدوق-محار- الهلبوت.

لاللحليب و مشتقاته

هل الألبان ومنتجاتها والبيض متوافقة مع هذه الفصيلة ؟! !

ينبغى على أصحاب هذه الفصيلة أن يتجنبوا كل المنتجات المعدة بالحليب الكامل ومنتجاته٠٠ولكنهم يستطيعون أن يتناولوا حصصا صغيرة من مشتقات الحليب المخمرة (اللبن الزبادى، الجبن قليلة الدسم،)

يعجز أصحاب الفصيلة **A** عن هضم معظم أنواع الحليب و مشتقاته . والسبب فى ذلك بسيط جدا ،وهو أن الدم من فصيلة **A** ينتج أجساما مضادة للسكر الأساسى الذى يتكون منه الحليب اى **D-galactosamine**.

وبالطبع يتطلب هذا التحول عن منتجات الحليب وقتا غير قصير ، فغالبية اطباقنا الغذائية يدخل فيها البيض والألبان والزبدة و القشدة ، كالجاتوه على أنواعه والكعك والبسكويت و الحلوى المختلفة والمكرونات والمقليات و٠٠٠

البديل٠٠

- من يحملون فصيلة الدم **A** عليهم أن يختاروا اللبن (الزبادى) والجبن البلدى.أما حليب الماعز غير المبستر فهو بديل جيد عن الحليب التجاري الكامل الدسم.
- يعتبر حليب الصويا و الجبن المصنوع من فول الصويا بديلا ممتازا من الألبان والجبن المصنع، فمصنوعات الصويا مفيدة جدا لفصيلة الدم **A** .

انتبهوا٠٠٠!!

- أصحاب فصيلة الدم **A** والذين يعانون من الحساسية أو من مشاكل فى الجهاز التنفسى، ينتبهون جيدا إلى أن الحليب يزيد كثيرا كمية المخاط الذى يفرزونه، علما أن فصيلة الدم **A** تفرز سوائل مخاطية أكثر من الفصائل الأخرى. ومن المعروف أن الإفرازات المخاطية المفرطة تؤدى إلى ردات فعل تحسسية والتهابات ومشاكل فى الجهاز التنفسى. وهذا سبب وجيه آخر يدفعهم إلى الحد من حصص الحليب ومشتقاته التى يتناولونها.

⊙ **وما هى الألبان والجبن غير الضارة لأصحاب هذه الفصيلة ؟!**

الجبنة البلدية البيضاء(حلوم، فيتا، عكاوى...)- الموتزاريللا القليلة الدسم- اللبن(الزبادى)-جبنة وألبان الماعز- الريكوتا القليلة الدسم-اللبن الزبادى بالفواكه- حليب الماعز-المثلجات باللبن الزبادى.

⊙ **وما الألبان والجبنة التى ينبغى تجنبها تماما لأصحاب هذه الفصيلة؟!**

الجبنة الأمريكية - الجبنة المصنوعةمن قشدة الحليب(دوبل كريم) - الجبنة الزرقاء(الروكفورد)- مادة الكازين- الشيدر- الزبدة- المخيض-المثلجات المصنوعة من الحليب - الجبنة المقشودة أو التى تحتوى ٢٪ حليب - الجبنة السويسرية-مصل اللبن(الناتج عن صناعة الجبنة)- المشروبات المعدة بالحليب- الحليب الكامل الدسم.

⊙ **وماذا عن تناول البيض ؟!**

بالنسبة للبيض عليهم أيضا التقليل من تناوله، و يأكلون فقط البيض البلدى (الناتج عن الدواجن المرباة بالطريقة الطبيعية التقليدية)، ومن وقت لآخر.

لحظة مع الدهون:

هل الدهون متوافقة مع أصحاب الفصيلة A ؟!

لا تحتاج الفصيلةA إلا إلى القليل من الدهون لكى تؤدى وظائفها كما يجب.ويمكنهم إضافة ملعقة طعام من زيت الزيتون إلى طبق السلطة أو الخضراوات المطهوة على البخار، فتساعدهم على هضم الطعام جيدا و التخلص من الفضلات. ومن المعروف عن زيت الزيتون أنه من الدهون الأحادية غير المشبعة، ولها تأثير إيجابي على القلب، ويساعد فى خفض معدل الكولسترول.

لاحظوا أن ...

اللكتينات الموجودة فى الزيوت عامة، كزيت الذرة، وزيت العصفر، تتسبب فى حدوث اضطرابات فىالجهاز الهضمى على عكس الزيوت المفيدة لهذه الفئة.

زيوت مفيدة ...

فى الواقع، ثمة نوعان من الزيت مفيدان جدا لأصحاب الفصيلة A ، زيت الزيتون والزيت الحار (زيت بذر الكتان) ، ويعتبر زيت الزيتون ألذ طعما وملائما للطهو أكثر من زيت بذور الكتان. وهناك زيوت غير ضارة يمكن تناولها بحرص مثل : زيت الكانولا-زيت كبد السمك

وما أهم الزيوت التى ينبغى تجنبها ؟!

زيت الذرة–زيت العصفر–زيت بذور القطن–زيت السمسم(سيرج)– زيت الفول السودانى(الفستق)–زيت دوار الشمس.

⊙ نعم للمكسرات و البذور و الحبوب

هل المكسرات والبذور والحبوب مناسبة لهذه الفصيلة ؟!

نعم هذه المجموعة من الأغذية مفيدة لهم، ويستطيع أصحاب الفصيلة **A** أن يحصلوا على عناصر غذائية مهمة لهم عن طريق تناول المكسرات والبذور مثل بذر اليقطين وبذر العصفر و اللوز و الجوز، خاصة وأنهم لا يتناولون إلا القليل من البروتينات الحيوانية. **لذا على أصحاب الفصيلة A تناول المكسرات و البذور لأنها تحتوى على بروتينات هامة و لكتين يحارب الأمراض السرطانية.**

تنبيه..!!

أصحاب الفصيلة A الذين يعانون من مشاكل فى المرارة(الصفراء)الاكتفاء بكميات قليلة من زبدة الفستق (أو غيره من المكسرات).

الأنواع الأفضل :

أفضل أنواع المكسرات هو الفول السودانى(فستق العبيد) ويفضل تناوله بقشرته (الداخلية). وكذلك زبدة الفستق–بذر القرع العسلى.

ومن المكسرات و البذور غير الضارة: زبدة اللوز–البندق–اللوز––الجوز–الصنوبر– أبو فروة– الكستناء– السمسم– زبدة السمسم(الطحينة)–زبدة بذور دوار الشمس– بذور دوار الشمس.

وما هى أنواع المكسرات والبذور التى ينبغى تجنبها ؟!

الجوز البرازيلى–الكاجو–الفستق الحلبى–البندق

الطعام الأول لهذه الفصيلة :

هل الحبوب والبقوليات من الأغذية المتوافقة مع أصحاب هذه الفصيلة ؟!

ذكرنا سابقا فى السمات العامة لأصحاب فصيلة الدم A أنهم يمثلون فصيلة الإنسان النباتى الأول الذى اعتمد فى غذائه على مايحصده من ثمار ونباتات

فهو يتآلف مع كل ماهو طبيعى، ولايتوافق مع الأغذية المصنعة أو المضاف إليها كيماويات أو مواد حافظة٠٠ ولذا يتوافق أصحاب الفصيلة A فى غذائهم على البروتينات الموجودة فى الحبوب والبقول والنباتات الطبيعية الأخرى.

فبالإضافة إلى فول الصويا و المنتجات المصنوعة منه، تؤمن أنواع كثيرة من الحبوب و البقول مصدرا غنيا بالبروتينات المغذية مثل :

العدس الأحمر – العدس البلدى–اللوبيا أم عين سوداء – الفاصوليا الخضراء– الفاصوليا الجافة ذات البقعة السوداء.

- وهناك أنواع غير ضارة مثل: الفول الأخضر– البازلاء الخضراء بقرونها– الفاصوليا الكلوية العريضة– الفول اليابس– الفاصوليا البيضاء – حبوب البازلاء الخضراء.

احذروا٠٠٠٠!

ليست كل أنواع الحبوب و البقول مفيدة لكم.فبعضها يحتوى على لكتين يمكنه أن يسبب تراجعا فى إنتاج الإنسولين ، الأمر الذى يؤدى غالبا إلى البدانة ومرض السكرى. ومن تلك الأنواع المضرة : الفاصوليا البيضاء الصغيرة – الحمص ذو الحبة الكبيرة – الفاصوليا الحمراء – الفاصوليا الكلوية الحمراء – الفاصوليا الكلوية الخضراء – الترمس – الحمص ذو الحبة الكبيرة.

الغلال والأرز والمكرونة :

هل يوافق أصحاب فصيلة الدم A تناول الخبز والغلال بحرية ؟!

تتوافق تماما الحبوب و البذور عامة مع أصحاب الفصيلة A لذا من الممكن تناولها مرة أو أكثر فى اليوم.

تنبيه٠٠٠!!

اختاروا الحبوب الكامنة القاسية وتجنبوا تلك المصنعة و السريعة التحضير. و تناولوا حبوب القمح و الصويا و دقيق الذرة و حبوب الشوفان الكامنة.

تحذير٠٠٠!!

- من يعانى من أصحاب هذه الفصيلة من كثرة الإفرازات المخاطية أو الربو أو الإلتهابات المتكررة، عليه أن يخفف إستهلاكه للقمح، فمن المعروف أن القمح يتسبب فى إنتاج سوائل مخاطية.

- عليكم ان تختبروا أنفسكم بأنفسكم لتحديد الكمية التى يمكنكم تناولها من القمح.
- واعلموا أن الخبز والكيك لا يعتبران طعاما مضرا؛ لكن إن كنتم من الأشخاص الذين يعانون من الإفرازات المخاطية المفرطة أو كان وزنكم زائدا ، فالقمح الكامل لن يكون مناسبا لكم .يمكنكم عندئذ أن تستبدلوه بدقيق الصويا.

من الغلال وأنواع الخبز المفيدة لكم:

- الحنطة السوداء-دقيق الصويا — دقيق الأرز.
- مكرونة عريضة من طحين الحنطة السوداء- طحين الشوفان- طحين الأرز.
- خبز القمح المنبت- خبز القمح المنبت مع الزبيب -

غلال وأرز وخبز غير ضاره لكم :

- القمح - الأرز المنفوخ- الشعير — نخالة الشعير- السمسم.
- كورن فليكس — الأرز الأسمر- دقيق الذرة والشوفان والقمح.
- نخالة الشوفان- كريمة الأرز- الكسكسى- الأرز البسمتى.
- طحين الشعير- البرغل — الأرز الأبيض — طحين القمح القاسى — الأرز البرى.

غلال وأرز وخبز ضارة لكم فتجنبوها :

- جنين القمح- الحبوب السبعة (فى الخبز).
- البرغل الخشن- نخالة القمح- الخبز المدعم بالبروتين — خبز الحبوب السبعة.
- الكيك المصنوع من نخالة القمح- خبز القمح الكامل- الطحين الأبيض.
- المكرونة المصنوعة من دقيق القمح الأبيض.

تعليق:......

يجد من يحملون الفصيلة A مجموعة رائعة من الخيارات فى الحبوب والمكرونة. فهذه الماكولات تشكل مصدرا ممتازا للبروتينات النباتية. وهى تستطيع أن تؤمن عددا كبيرا من العناصر الغذائية التى لن يأخذها حامل

الفصيلةA من البروتينات الحيوانية. تناولوا الحبوب الكاملة الغنية بالفوائد الغذائية.حضروا الكيك و المكرونة فى المنزل، واطهو الأرز على البخار بأنفسكم واستخدموا فى طهوكم أكثر المكونات نقاوة.

الخَضراوات الطعام الهام لكم

هل الخضراوات مناسبة لأصحاب فصيلة الدم "A"؟!

الخضراوات عنصر أساسى فى النظام الغذائى الخاص بالفصيلة A .فهى تمد هذه الفصيلة بالمعادن و الإنزيمات ومضادات الأكسدة.

وينصح بتناول الخضراوات وهى لا تزال بحالتها الطازجة الطبيعية (نيئة أو مطهوة على البخار) للحفاظ على منافعها كلها.

يستطيع أصحاب الفصيلة A أن يأكلوا معظم أنواع الخضراوات، لكن عليهم أن يحذروا من بعضها :

فأنواع الفلفل تهيج معدة الفصيلة الحساسة A ، ولذا هو غير متوافق معها ، وكذلك يفعل الزيتون المختمر والمخلل فهو غير مناسب لهذه الفصيلة

.وهذه الفصيلة لا يوافقها أيضا اللكتينات الموجودة فى البطاطس، والبطاطا الحلوة والكرنب.

ولا تتوافق الطماطم مع أصحاب هذه الفصيلة، لأن اللكتينات الموجودة فيها لها أثر ضار جدا على الجهاز الهضمى. فالطماطم غذاء فريد جدا وتحتوى لكتينات تسمى **panhemaglutinan** ، أى أن لكتيناتها تجعل كريات الدم تتجمع و تتلاصق مهما كانت فئتها.

ومن الأنواع الأخرى التى ينبغى تجنبها :

الملفوف الأحمر – الزيتون الأسود المختمر– الفلفل الأصفر– الملفوف الأبيض– الزيتون اليونانى –الباذنجان – الزيتون الإسبانى المختمر– البطاطس– البطاطا الحلوة – الفاصوليا الكليوية الحمراء–الطماطم.

لاحظ أن:

فصيلة الدم O لا تنتج أجساما مضادة لمحاربة الانتيجين الناتج عن لكتينات الطماطم لذلك يستطيع أصحاب الفصيلة O والفصيلة AB أن يأكلوها. لكنها مضرة جدا بصحة الاشخاص الذين ينتمون إلى الفصيلتين A و B.

ننصحكم بتناول البروكلي(القنبيط الأخضر) لأنه يحتوى على مضادات أكسدة مفيدة جدا. تقوى مضادات الاكسدة جهاز المناعة و تمنع انقسام الخلايا الشاذة. (أى السرطان).

ومن الخضراوات الأخرى المتازة لأصحاب الفصيلة A نذكر الجزر والخضراوات الورقية، واللفت، والقرع العسلى والسبانخ.

ويعتبر الثوم من الأطعمة الجيدة لهذه الفصيلة، وينبغى الاهتمام بتناوله، فهو مضاد حيوى طبيعى و مقو فعال لجهاز المناعة و الدم.كل فصائل الدم تستفيد من الثوم، لكن الفصيلةً A هى الأكثر استفادة لأن جهاز المناعة الخاص بها لا يقاوم عددا من الأمراض التى يستطيع الثوم المساعدة على شفائها.

يقوى البصل الأصفر أيضا جهاز المناعة، لأنه يحتوى على مضاد للاكسدة يدعى كريستين **Quercetin** .

أما الغذاء الأهم فى النظام الغذائى الخاص بالفصيلة A فهو طبعا جبنة الصويا أو التوفو. فالتوفو غذاء كامل مشبع و ثمنه ليس باهظا.

خضراوات مفيدة جدا:

الخرشوف-الثوم- البصل- السلق- البروكلى- اللفت- البقدونس- الجزر- القرع العسلى - الهندباء البرية- الكراث- الفجل- الخس الشائع- الخضرالورقية - الراوند- الهندباء- البامية- السبانخ- التوفو- اللفت.

خضراوات غير ضارة:

جرجير- الليون- أوراق الخردل (الموستاردة)- الافوكادو- البصل الأخضر- السرخس- الشمندر- الهندباء الحمراء- الكراث الأندلسى- الكراويا- البروكلى الصغير- الخس - اللفت الأصفر - القنبيط- الفاصوليا الصغيرة المنبتة- الكرفس- نبتات الفجل الصغيرة - الذرة البيضاء - الذرة الصفراء- الخيار.

الفـواكه:

- على أصحاب فصيلة الدم A أن يأكلوا الفواكه ثلاث مرات يوميا . و يسمح لهم باكل معظم أنواع الفواكه مع تفضيل تلك الأقل حموضة من غيرها مثل: التوت، والخوخ والبرقوق، لتحقيق التوازن مع ما يتناولونه من الحبوب التى تجعل أنسجة العضلات تميل إلى الحموضة.

• ينبغى تفادى أكل الشمام الأخضر من الداخل و الأصفر من الخارج و الشمام البرتقالى من الداخل و الرمادى من الخارج والكنتالوب، فرغم أنها قلوية أيضا أى غير حامضة لكن نسبة العفونة العالية التى تتسبب فيها، تجعل هضمهما عسيرا للفصيلة A . لذلك إذا كنت من هذه الفصيلة ٠٠ تجنب تناول هذه الأصناف من الفواكه. وتستطيع أن تأكل الأنواع الأخرى من الشمام فى لائحة الفواكه غير الضارة لكن من وقت لآخر فحسب .

• لا تتوافق الفصيلة A أيضا مع الفواكه الاستوائية كالمانجو والباباز فعلى الرغم من أن هاتين الفاكهتين تحتويان إنزيما هضميا مفيدة لفصائل الدم الأخرى، ولكن هذا الإنزيم غير مفيد للجهاز الهضمى الخاص بالفصيلة A . فى حين أن الأناناس ممتاز و يساعد الفئة A .

• وعلى أصحاب الفصيلة A تفادى تناول البرتقال، حتى لو كانت الفاكهة المفضلة لديهم. فالبرتقال يهيج معدتهم ويعيق امتصاص المعادن الهامة.ويمكن لأصحاب هذه الفصيلة تناول الجريب فروت والكيوى والليمون فهى متوافقة مع أصحاب هذه الفصيلة وله تأثير إيجابى على معدتهم و تساعد على الهضم وغنية بفيتامين C، أحد أهم مضادات الأكسدة و هو يقى خصوصا من مرض سرطان المعدة.

• يعتبر الموز من الفواكه غير المتوافقة مع أصحاب هذه الفصيلة فيحتوى على لكتينات تعيق عملية الهضم عند الفصيلة A. ولذا ينصح باستبداله بالفواكه الأخرى الغنية بالبوتاسيوم ومنها: المشمش و التين و بعض أنواع البطيخ الأصفر (الشمام).

تذكروا الفواكه التى ينبغى تجنبها

الموز- البرتقال على أنواعه- جوز الهند- الباباز – المانجو – الشمام الأخضر من الداخل والأصفر من الخارج و الشمام البرتقالى من الداخل والرمادى من الخارج و الكنتالوب – يوسف افندى- الراوند.

عليكم بهذه الفواكه فهى مفيدة جدا

المشمش على أنواعه – التوت البرى- الأناناس- توت العليق – التين الطازج- الخوخ الأسود-العنبية (الاويسة)- التين المجفف- الخوخ الأخضر- الجريب فروت- الخوخ الأحمر- البرقوق- الكريز على أنواعه- الليمون الحامض- القراصيا.

فواكه غير ضارة

التفاح على أنواعه- البرتقال الصغير - الليمون الحامض الأخضر - الجوافة- الكمثرى- الكيوى- البلح - الزبيب- توت الغليق-الشمام الطويل الأصفر -العنب الأسود - العنب الاخضر - العنب الاحمر - البطيخ الاحمر- الرمان -الفراولة - مربى الفواكه.

العصير و السوائل

هل يمكن لأصحاب هذه الفصيلة أن يتناولوا العصائر المختلفة ؟

أصحاب فصيلة الدم A عليهم أن يبدءوا نهارهم بكوب صغير من الماء الفاتر، تعصر فيه نصف ليمونة. فهذه الوصفة تساعدهم على التخلص من الإفرازات المخاطية التى تراكمت فى جهازهم الهضمى الكسول طوال الليل.

وللتخلص من الفضلات الضارة بشكل طبيعي يستحسن تناول عصير الفواكه القلوية (القليلة الحموضة) مثل شراب الكرز الأسود المركز المخفف بالماء، مع تجنب انواع العصير التى أضيف إليها الكثير من السكر؛ فهى تسبب الحموضة.

ومن أهم العصائر المفيدة لهم :

عصير المشمش- عصير الجريب فروت - عصير الجزر- عصير الأناناس - عصير الكرفس - الخوخ - عصير الكرز الأسود- عصير الليمون الحامض .

وهناك عصائر و سوائل غير ضارة لهم مثل :

عصير التفاح - عصير العنب - عصير الملفوف الصينى الأبيض - عصير الخيار - عصير الخضراوات الموصى بتناولها - عصير التوت البرى .

تجنبوا...!!

عصير البرتقال - عصير الباباز- عصير الطماطم

البهارات و التوابل و الأعشاب المنكهة و المحليات

هل تناول البهارات والتوابل .. مفيد لهذه الفصيلة ؟

يحتاج أصحاب فصيلة الدم A للأعشاب والبهارات والتوابل كعوامل منشطة لجهازهم المناعى. وتعتبر التوابل المشتقة من فول الصويا مفيدة جدا لفصيلة الدم A ، ومن يخشون من الصوديوم (الملح) الذى تحتويه هذه المنتجات ، يمكنهم أن يجد منها فى الأسواق أنواع قليلة الملوحة .

تنبيهات هامة :

- يشكل دبس السكر (عسل أسود) مصدرا ممتازا للحديد وهو معدن تفتقر إليه الحمية الخاصة بفصيلة الدم A.
- تحتوى عشبة البحر على نسبة عالية من اليود و معادن كثيرة أخرى في المقابل ينبغى تجنب الخل لانه يسبب تهيجا فى غشاء المعدة .
- ليس ممنوعا عليكم أن تتناولوا السكر و الشيكولات ، ما دمتم تتناولونه بكميات قليلة جدا، قلل الكمية التى تستهلكها من السكر الأبيض، فقد اظهرت الدراسات حديثة أن عمل جهاز المناعة يتباطىء فى الساعات التى تلى تناول السكر الأبيض المكرر.

بهارات و توابل منكهة و محليات مفيدة جدا

الثوم– دبس السكر – صلصة الصويا و الزنجبيل .

بهارات و توابل منكهة و محليات غير ضارة

شراب الذرة – الفلفل الحلو – البهارات السبعة – شراب الأرز– الكمون – إكليل الجبل – اليانسون– الكارى – الزعفران – الملح– العسل– صعتر – عشبة البحر–السكر الأبيض– الخروب – التمر هندى – البقدونس الأفرنجى – جوزة الطيب – القرفة– الكركم – فانيليا– –كزبرة –بقدونس – نشا الذرة.

تجنبوا: خل التفاح – الجيلاتين(هلام)– خل العنب الأبيض(بلسمى)– البهار الاسود المطحون – الفلفل الأحمر الحريف –البهار الأبيض– الخل الأحمر والخل الأبيض.

المطيبات/ الصلصات:

لا نوصى أى فصيلة من فصائل الدم بتناول صلصات التتبيل الجاهزة. وعلى من يحمل فصيلة الدم A أن يتجنبها و بخاصة تلك التى تدخلها المخللات، أو الخل. فمستوى حموضة المعدة المنخفض لدى اصحاب هذه الفئة لا يسمح لهم بتناول مثل هذه المنتجات وخاصة: الكاتشب– المايونيز – المخللات

مطيبات غير ضارة ويمكن تناولها ولكن بحذر : الخردل – صلصات السلطة (إذا كانت معدة من مكونات مناسبة و قليلة الدهون)

الأعشاب الطبية

ما أهم الأعشاب المفيدة لفصيلة الدم A؟

بداية أحب أن أؤكد أن تفاعل جسم الشخص الذى ينتمى إلى الفصيلة A

مع الاعشاب الطبية هو النقيض التام لتفاعل الفصيلة O مع هذه الأعشاب. ففى حين تحتاج الفصيلة O إلى أعشاب مهدئة تتطلب الفصيلة A أعشابا تنشط جهاز مناعتها. إذ ترتبط معظم عوامل الاستعداد للأمراض الخاصة بالفصيلة A بمشكلة بطء جهازها المناعى. وفى هذا السياق تستطيع بعض الأعشاب أن تساعد كثيرا فى تقوية جهاز المناعة هذا.

- الزعرور البرى منشط للقلب والشرايين.
- الشاى الأخضر غنى جدا بمضادات الأكسدة الهامة التى تحمى الجهاز الهضمى من السرطان .
- إنه لمن الضرورى أيضا لمن يحملون الفصيلة A أن يزيدوا إفرازات الحوامض فى معدتهم لأن نسبتها متدنية جدا، وثمة عشب مثل الزنجبيل يزيد حموضة المعدة.
- البابونج مهم لإزالة الضغط النفسى وللحصول على الهدوء اللازم لهذه الفصيلة ، إذن فى المرة التالية التى تشعر فيها بالإنهاك، حضر لنفسك إبريقا من النباتات والأعشاب المفيدة .

لا تنس الأعشاب المفيدة جدا لفصيلتك:

الزنجبيل- نبتة القديس يوحنا - الأرقطيون (رأس الحمامة)- الجينسينغ - البابونج-الشاى الأخضر - الأخيناسيا - الزعرور- الحلبة.

أعشاب أخرى غير ضارة:

عرق السوس-مريمية- الزيزافون- التوت- السنامكى(السنا)- الجنطيانا- المقدونس- الذعتر-سن الأسد - المريمية- الحزنبل

تجنبوا تماما ...!!

النعناع البرى - شواشى الذرة - الراوند - الفلفل الأحمر الحريف - القرنفل الأحمر.

وماذا عن الشاى والقهوة والمشروبات الأخرى لأصحاب هذه الفصيلة ؟!

القهوة مشروب مفيد لأصحاب الفصيلة A . فهى تزيد حموضة المعدة وهى تحتوى على الخمائر نفسها التى تتوافر فى الصويا.و للاستفادة من فوائد القهوة و الشاى الأخضر معا يتم تناول الشاى الأخضر مرة، وفى المرة التالية القهوة.

ينبغى أن يتفادى أصحاب هذه الفصيلة كل المشروبات الأخرى مثل الكولا- المشروبات الغازية المخصصة للريجيم Diet – المشروبات الغازية الأخرى – الشاى الأسود مع كافيين أو بدونه، فهى غير مناسبة لجهازهم الهضمى و لا تقوى جهازهم المناعى. من المفترض طبعا ان يشربوا الماء النقى قدر ما يشاءون.

المكملات الغذائية التى ينصح بها لفصيلة الدم A:

تقوم المكملات الغذائية بدور هام، سواء أكانت فيتامينات أو معادن أو أعشابا . فهى تؤمن للجسم العناصر الغذائية التى تنقصه، أو يفتقر إليها نظامه الغذائى؛ إضافة إلى أن هذه المكملات تزود الجسم بحماية إضافية من الأمراض حيثما يحتاج الى حماية. والمكملات الغذائية ضرورية للفصيلة A لأنها تساعد على تحقيق الأهداف التالية :

- تقوية جهاز المناعة.
- تزويد الجسم بمضادات الأكسدة التى تحارب الأمراض السرطانية .
- الوقاية من العدوى على أنواعها.
- تقوية القلب.

ما أهم المكملات الغذائية المفيدة لهذه الفصيلة ؟!

الفيتامين B_{12}:

الأشخاص الذين يحملون الفصيلة A يعانون نقصا حادا فى الفيتامين B_{12}. فالنظام الغذائى الخاص بهم يفتقر إلى هذا العنصر الغذائى، الذى يتوافر فى البروتينات الحيوانية . ويصعب على هذه الفصيلة أيضا امتصاص الفيتامين B_{12} الذى يتناولونه لأن معدة الفصيلة A ينقصها العامل الجوهري. (و العامل الجوهرى هو مادة ينتجها غشاء المعدة تساعد على امتصاص الفيتامين B_{12} وانتقاله الى الدم) . يسبب النقص الحاد فى الفيتامين B_{12} لدى المتقدمين فى السن من الفصيلة A – اضطرابات عصبية .

يحتوى النظام الغذائى الخاص بالفصيلة A على نسبة كافية من مجموعة فيتامينات B الأخرى . لكن إن كنت من الفصيلة A و تعانى من فقر الدم ربما تحتاج لأخذ مكمل غذائى على شكل حبوب من حامض الفوليك FOLIC ACID.

مأكولات غنية بالفيتامينات B المركب:

الحبوب الكاملة (غنية بالنياسين B_3)– صلصة الصويا (غنية بالفيتامين B_{12}) السمك – البيض .

الفيتامين C :

من المفيد جدا لأصحاب الفصيلة A أن يأخذوا جرعات إضافية من الفيتامين C لا سيما أنهم معرضون أكثر من سائر الفصائل للإصابة بمرض سرطان المعدة بسبب معدل الحموضة المنخفض فى معدتهم . مثال على ذلك،نذكر مادة النيتريت Nitrite التى تضاف كمادة حافظة للحوم والأسماك المحفوظة ومن المعروف عنها أنها من المواد المسرطنة ،و تعتبر هذه المادة مشكلة خطيرة بالنسبة لمن يحملون الفصيلة A، لان قدرتها على التسبب فى مرض السرطان تكون مضاعفة لدى الأشخاص الذين تنخفض لديهم معدلات حموضة المعدة. ومن المعروف عن فيتامين C، وهو أحد مضادات الأكسدة ، يقلل من مخاطر هذه المشكلة.

ولكن ينبغى طبعا أن تتجنبوا تناول اللحوم المحفوظة و المدخنة والمصنعة إذا كنتم من الفصيلة A .

واحذروا الجرعات الكبيرة من هذا الفيتامين. فقد اكتشفت أن من ينتمى للفصيلة A لا تناسبه الجرعات العالية من الفيتامين C (١٠٠٠ملجم وما فوق) لأنها تؤذى معدته. تناولوا خلال النهار من ٣–٤ حبوب فيتامين C ، جرعة ٢٥٠ ملجم.إن هذا المقدار لا ينبغى أن يتسبب لكم باية متاعب فى المعدة.

مأكولات غنية بالفيتامينC مفيدة للفصيلة A : التوت على أنواعه–الكرز–الجريب فروت–الليمون الحامض – الأناناس–البروكلى

الفيتامين E :

هناك أدلة تشير إلى أن فيتامين E يقى من السرطان وأمراض القلب على حد سواء، وهما مرضان تتعرض للإصابة بهما الفصيلة A أكثر من الفصائل الأخرى. لذا أنصحكم بتناول هذا الفيتامين ولكن لا تتخطوا ٤٠٠ وحدة دولية يوميا.

مأكولات غنية بالفيتامين E مفيدة للفصيلة A :

الزيوت النباتية – الحبوب الكاملة – الفول السودانى(الفستق) – الخضراوات ذات الاوراق الخضراء.

الكالسيوم:

تناول جرعات إضافية من الكالسيوم ليس ملحا فى هذه الفصيلة كما فى الفصيلة O. فالنظام الغذائى الخاص بالفصيلة A يضم بعض المنتجات المصنوعة من الحليب. يستحسن أن تأخذوا جرعة من الكالسيوم تتراوح ما بين ٣٠٠-٦٠٠ ملجم، ابتداء من سن الأربعين وما فوق. أما أسوأ مصادر الكالسيوم للفصيلة A فهو الجاهز، و المتوافر أكثر من غيره؛ و هو كربونات الكالسيوم (الذى غالبا ما نجده فى الأدوية المضادة للحموضة).

فهذا النوع من الكالسيوم يحتاج إلى نسبة عالية من الحموضة فى المعدة حتى يتم امتصاصه.

عموما، يستطيع أصحاب الفصيلة A أن يأخذوا الكالسيوم جلوكونات Calcium Gluconate ؛ويفيدهم أكثر الكالسيوم السيتراتCalcium Citrate و الأفضل لهم على الإطلاق هو الكالسيوم لاكتاتCalcium Lactate .

مأكولات غنية بالكالسيوم مفيدة للفصيلة A

اللبن(الزبادى) - سمك السلمون - حليب الصويا - سمك السردين بحسكه- البروكلى - حليب الماعز - السبانخ .

الحديد

ينقص الحديد فى النظام الغذائى الخاص بفصيلة الدم A فالحديد أكثر وفرة فى اللحوم الحمراء.لذا يجدر بالمرأة التى تحمل الفصيلة A أن توفر لنفسها احتياطيا كافيا من الحديد. وعلى أصحاب هذه الفصيلة تجنب مستحضرات الحديد الخام كسلفات الحديد ، الذى يمكنه أن يهيج معدتك. ومن المأكولات الغنية بالحديد والمفيدة للفصيلة A : الحبوب الكاملة — الفاصوليا — التين — دبس السكر .

الزنك بحذر...!!

تبين أن جرعة ضئيلة من الزنك لا تزيد عن (٣مجم يوميا)، يكون لها تأثير إيجابى جدا فى وقاية الأطفال من الالتهابات المعدية و بخاصة التهابات الأذن. لكن تناول جرعات إضافية من الزنك سيف ذو حدين. ففى حين تساعد الجرعات الضئيلة الدورية على تقوية المناعة، تؤدى الجرعات الكبيرة الممتدة على فترات طويلة إلى إضعاف المناعة وإعاقة عملية امتصاص الجسم للمعادن

الأخرى. لذلك علينا توخى الحذر عند تناول الزنك . ومن المأكولات الغنية بالزنك والمفيدة للفصيلة A : (البيض- البقول(حمص، فول............)

السيلينيوم (باحتراس)

يعمل السيلينيوم كأحد عناصر الدفاع عن الجسم المضادة للأكسدة، وهو قد يكون مفيدا فى الوقاية من السرطان الذى تمتلك الفصيلة A استعدادالإصابة به.

لكن يستحسن أن تستشيروا الطبيب قبل تناول جرعات إضافية من السيلينيوم من تلقاء أنفسكم . فمن الممكن ظهور حالات التسمم بالسيلينيوم جراء أخذ جرعات مفرطة منه .

الكروم (باحتراس) :

لابد أن يهتم أصحاب الفصيلة A بمعدن الكروم فهم يمتلكون استعدادا للإصابة بمرض السكرى ، بخاصة إذا اقترن باستعداد وراثى. فالكروم يزيد مفعول العامل الذى يسمح باستخدام الجلوكوز (السكر) فى الجسم، وبالتالى يزيد فاعلية هرمون الأنسولين. لكننا لا نعرف إلا القليل عن تأثير الجرعات الإضافية من الكروم على المدى الطويل.

الأعشاب والعناصر الكيميائية النباتية المفيدة للفصيلة A

الزعرورالبرى:

منشط ممتاز للقلب والشرايين. ولأصحاب الفصيلة A أن يضيفوه إلى نظامهم الغذائى، إذا كانوا يعانون من مرض فى القلب، أو إذا كان لديهم استعداد وراثى للإصابة بأمراض القلب.

إن هذا المركب الكيميائى النباتى الذى يتميز بقدرة وقائية كبيرة من أمراض القلب، موجود فى شجرة الزعرور، وله تأثيرات إيجابية مدهشة على جهاز القلب والشرايين . يزيد الزعرور البرى ليونة الشرايين ويقوى القلب .

وهو يخفض أيضا ضغط الدم، ويذيب بلطف الدهون المتراكمة داخل الشرايين.

أعشاب لتقوية المناعة :

يميل جهاز المناعة الخاص بالفصيلة A إلى التساهل مع أنواع العدوى المرتبطة بالمناعة. لكن ثمة نباتات وأعشاب تقوى جهاز المناعة بلطف منها

الاخيناسيا الحمراء التى تقى من الزكام و الإنفلونزا ويمكن أن تساعد على دعم جهاز الرقابة المناعى الذى يرصد الأورام الخبيثة السرطانية.

الاعشاب المهدئة :

يستطيع أصحاب الفصيلة A أن يأخذوا مهدئات نباتية ، مثل البابونج ، وجذور الناردين لمحاربة الضغط النفسى.

الرياضة المفيدة لفصيلة الدم A

على أصحاب الفصيلة A أن يمارسوا الرياضة التى تساعد على الاسترخاء والتركيز. وأفضل أنواع الرياضات لهم هى تلك التى تنشط دون أن ترهق مثل السير على القدمين والسباحة وركوب الدراجة الهوائية. ولا أقصد بذلك أنهم يمتنعون عن ممارسة الرياضة التى تجعلهم يتصببون عرقا ، إنما المقصود أن الرياضة الفضلى لهم هى تلك التى تجعلهم ينسجمون بها جسديا و فكريا.

تذكروا...!!!

- إذا مارستم رياضات عنيفة فيها منافسة ، فهى سترهق طاقتكم العصبية ، وتجعل أعصابكم تتوتر من جديد ، و تدع جهازكم المناعى مفتوحا أمام الأمراض.
- إن فصيلتكم لا تحتمل المواجهة المستمرة مع العوامل المسببة للضغط النفسى ، وهى تحتاج للتفكير العلمى وممارسة فنون الاسترخاء ، و الهدوء كوسيلة مهدئة للأعصاب.
- إذا لم يفعل أصحاب الفصيلة A أى شيء لتخطى حالتهم المتوترة فى الأصل ، فيمكن أن تنتج عن الضغط النفسى الذى يتعرضون له أمراض فى القلب وأنواع مختلفة من السرطان. إلا أن التمارين التى تمنحهم الهدوء و تساعدهم على التركيز تخرجهم من قبضة الضغط النفسى المحكمة.

وفيما يلى أنواع من الرياضة التى يُنصح أصحاب الفصيلة A بممارستها

التمرين	مدته	اسبوعيا
الجولف	٦٠ دقيقة	٢-٣

مشى سريع	٢٠-٤٠ دقيقة	٢-٣
سباحة	٣٠ دقيقة	٣-٤
ايروبيك(غير عنيف)	٣٠-٤٥ دقيقة	٢-٣
تمارين رياضية	١٥ دقيقة	٣-٥

كيف يستطيع أصحاب فصيلة الدم A إنقاص وزنهم ؟!

اعلموا جيدا ٠٠٠٠٠!!!

إذا التزمتم بالنظام الغذائى الخاص بالفصيلة A والذى سبق وأن عرضناه سابقا ستفقدون الوزن الزائد بشكل طبيعي.

تعتبر الفصيلة A النقيض المطلق للفصيلة O فى أمور كثيرة، وبخاصة فى عملية التمثيل الغذائى٠٠ (تحول العناصر الغذائية إلى طاقة يستخدمها الجسم فى الأنشطة المختلفة).

• ففى حين تسرع الأطعمة ذات المصدر الحيوانى عملية التمثيل الغذائى لدى الفصيلة O و تجعلها أكثر فعالية، يكون لها على الفصيلة A تأثير مختلف تماما فعندما يأكلون اللحوم الحمراء يشعرون بالكسل، و يكونون أقل نشاطا مما لو تناولوا البروتينات النباتية.

• وعندما يقلل أصحاب الفصيلة A تناولهم للحوم يبدأ جسمهم فى التخلص من الدهون الزائدة.

• تهضم الفصيلة O اللحوم و تحرقها كوقود، بينما تخزن الفصيلة A اللحوم على شكل دهون، وسبب هذا الفارق بين الفصيلتين هو العصائر الحامضية فى المعدة.فالفصيلة O تتمتع بنسبة عالية من أحماض المعدة التى تساعد على هضم اللحوم بسهولة، أما أصحاب الفصيلة A فنسبة هذه الأحماض لديهم منخفضة جدا.

• يجد أصحاب الفصيلة A صعوبة فى هضم الحليب و مشتقاته أيضا .فهذا النوع من الأغذية يثير لديهم اضطرابا فى إفراز الأنسولين الذي يشكل عاملا من عوامل إبطاء عملية التمثيل الغذائى. اضافة الى احتواء الحليب و مشتقاته نسبة عالية من الدهون المشبعة،التى تؤذى القلب وتؤدى إلى السمنة المفرطة ومرض السكري.

• القمح وخاصة القمح الكامل غير منزوع القشرة يقلل كفاءة الأنسولين مما يحفز لزيادة الوزن ٠٠ ولذا يفضل التقليل قدر الإمكان من تناول القمح ومشتقاته

نصيحـة هـامـة

علىالأشخاص الذين يحملون فصيلة الـدم A أن يتنـاولوا مـأكولات متنوعـة وأن يوازنوا ما بـين الخضـراوات والحبـوب. وعلـيهم أن يتنبهـوا لـبعض أنـواع الطعام فبعضها يحفز لزيادة الوزن، والآخر يعمل فى اتجاه نقص الـوزن وإلـيكم قائمة مبسطة ببعض الغذاء وعلاقته بزيادة ونقص الوزن :

مأكولات تساعد على تقليل الوزن الزائد

اللحوم	لا يتم هضمها كما يجب. يخزنها الجسم كدهون. تزيد السموم في الجهاز الهضمي.
الحليب و مشتقاته	يعيق التمثيل الغذائىللعناصر الغذائية. يزيد الإفرازات المخاطية.
الفاصوليا (الكليوية الحمراء)	تعيق إفراز الانـزيمات الهضمية. تبطئ عملية الايض.
الفاصوليا (الكليوية الخضراء)	تعيق إفراز الإنـزيمات الهضمية. تبطئ عملية الأيض.
القمح(بإفراط)	يخفض فعالية الإنسولين. يضعف عملية حرق السعرات الحرارية.

مأكولات تساعد على تقليل الوزن الزائد

الزيوت النباتية	تساعد على هضم الطعام جيدا . تمنع احتباس الماء فى الجسم .
المأكولات المصنوعة من فول الصويا	تساعد على هضم الطعام جيدا . يتم تحويلها إلى عناصر غذائية . يستفيد منها الجسم بسرعة . تنشط الوظائف المناعية .
الخضراوات	تساعد على حصول عملية أيض فعالة . تسهل حركة المرور المعوي .
الأناناس	تساعد على حرق الوحدات الحرارية . . يسهل حركة المرور المعوي .

برنامج غذائى مقترح لفصيلة الدم A

الإفطار : كوب ليمونادة (ماء + عصير ليمون) + بيضة مسلوقة واحدة أو كوب زبادى قليل الدسم + قهوة أو أى مشروب عشبى .

تصبيرة : كوب عصير جريب فروت أو عصير فاكهة (من الفواكه المسموح بها) .

الغداء : سلطة خضراوات متنوعة (من المسموح بها) + سمك سلامون أو سمك متوافق مع الفصيلة أو سلطة يونانى (خس +كرفس + بصل +جبن ماعز + ليمون) +شوربة خضراوات (من الخضراوات المتوافقة) .

تصبيرة : زبادى بالفواكه + شاى أخضر

العشاء :

صدر ديك بلدى أو رومى أو شوربة فول نابت + مشروب عشبى

- **تجنبوا الأطعمة غير المسموح بها فى نظامكم الغذائى**
- **الأطعمة المتوافقة مع فصيلتكم لا تسبب زيادة فى وزنكم فتناولوا منها حتى الشبع وبدون إفراط.**
- **واظبوا على ممارسة الرياضة المسموح لكم بها.**

فصيلة الدم "B"

ما أهم سمات هذه الفصيلة؟ وما أهم الأمراض المعرضين إليها ؟!

- التوازن بين الأغذية الحيوانية كأصحاب الفصيلة O والأغذية النباتية كالفصيلة A.
- يتمتعون بجهاز مناعة قوى.
- خياراتهم الغذائية هى الاكثر مرونة.
- قادرون على استهلاك الحليب بمشتقاته.
- رد فعلهم على الضغط النفسى هى الأعمال الإبداعية .
- يحتاجون إلى التوازن بين نشاطهم الجسدى و الفكرى ليبقوا نحفاء ونشطاء
- الفصيلة B يمكن وصفها بأنها متميزة وتمتلك خاصية فريدة ، غير أنها تتحول أحيانا فيما يشبه تغيير ألوان الحرباء .

• الفصيلة B تشبه احيانا الفصيلة O – وإن كانت هى أكثر تطورا – فى نواحى كثيرة حتى تكاد الفصيلتان تبدوان مترابطتين. ثم فجأة تتخذ الفصيلة B شكلا غير معهود بالكامل– شكلا خاصا بها وحدها.

نستطيع القول أن الفصيلة B تمثل نسخة معقدة، و محسنة من فصائل الدم .

• أصحاب الفصيلة B نشطون وهم قادرون عموما على مقاومة عدد كبير من الأمراض الخطيرة المرتبطة بالحياة العصرية، مثل أمراض القلب والسرطان. وفرصة النجاة من هذه الأمراض كبيرة لديهم فى حال أصيبوا بها.

ورغم تميز هذه الفصيلة بجهاز مناعى قوى وقادر للتصدى للغزاة من الجراثيم المختلفة غير أنهم يعانون من هشاشة أجهزتهم الداخلية الأمر الذى يعرضهم لاضطرابات غريبة فى جهازهم المناعى الذاتى فهم أكثر عرضة للإصابة بمرض الذئبة، والتصلب المتعدد، ومرض الروماتويد.(أمراض المناعة الذاتية).

• النظام الغذائى الخاص بالفصيلة B متوازن ومفيد لأنه يتضمن مجموعة متنوعة من الأغذية. يتضمن أفضل ما فى عالم الحيوان وأفضل ما فى عالم النبات" . تعتبر الفصيلة B فئة التوازن– التوازن ما بين الفصيلة O و A .

• أصحاب فصيلة الدم AB وB عليهم تجنب مجموعة المضادات الحيوية quinolone-class مثل Floxin و Cipro إذا استطاعوا ذلك. وإذا لم يستطيعوا ذلك؛ فلياخذوا جرعات من المفروض .

وعليهم أن ينتبهوا لأى اضطراب في الجهاز العصبي ؛ عندما يأخذون المضادات الحيوية ؛ مثل التشوش في النظر ؛ و الارتباك الذهني ؛ والدوار والأرق .وعليهم أن يتوقفوا فوراً عن تناول هذا الأنواع من الأدوية والاتصال بطبيبهم ؛ إذا أحسوا بهذه الأعراض .

• أصحاب فصيلة الدم B ليسوا معرضين للإصابة بالحساسية ؛ فهم يتميزون بقدرة عالية على مواجهتها . إلا إذا أكلوا الطعام غير المناسب. فعلى سبيل المثال ؛ يثير اللكتين الموجود في الدجاج والذرة الحساسية لدى أكثر أصحاب فصيلة الدم **B** قدرتهم على المقاومة .

• يظهر مرض التصلب اللويحى MS وهو من أمراض المناعة الذاتية لدى أصحاب فصيلة الدم B بمعدل أكبر من الفصائل الأخرى وهو دليل على ميل الفصيلة B للإصابة بالأمراض الفيروسية والعصبية النادرة والتي تتطور ببطء

• أصحاب فصيلة الدم B ليسوا معرضين عادة للإصابة بفقر الدم، فمعدلات الحمض في المعدة لديهم عالية كما يملكون معدلات وافية من المادة التي تفرزها

بطانة المعدة والضرورية لتمثيل الفيتامين B_{12}.

• لا يعانى أصحاب الفصيلة Bعادة من مشكلة سيلان الدم أو لزوجته؛ وتعمل أجهزتهم المتوازنة بفعالية أكبر إذا ما اتبعوا النظام الغذائي المحدد لفصيلة دمهم.

• فصيلتا B, O أقل عرضة للخطر بأمراض القلب والشرايين من الفصيلتين الأخريين.

• أصحاب فصيلتى الدم A وB أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر من النوع الأول (المعتمد على حقن الأنسولين) والناتج عن نقص الأنسولين ؛

• قرحة المعدة تنتج عن زيادة في حامض المعدة، وتظهر أكثر لدى أصحاب الفصيلتين O أوB .

• يظهر شلل الأطفال، وهو مرض فيروسي يصيب الجهاز العصبي، لدى أصحاب فصيلة الدم B أكثر من غيرهم ؛ لأنهم أكثر قابلية للإصابة بالأمراض التي تطال الجهاز العصبي .

• الأشخاص من فصيلتي الدم O وB أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجيوب الأنفية المتكررة .

• تشير الدلائل إلى أن الأشخاص من فصيلتى الدم BأوAB، أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات المثانة المتكررة .

• إن الأشخاص من فصيلتى الدم O و B أقل عرضة للإصابة بالسرطان، والمعلومات المتوفرة لتحديد السبب غير كافية.

هناك أنواع محددة من السرطان تصيب فصيلة الدم B أكثر من فصيل الدم A، كسرطانات المثانة والجهاز التناسلي عند المرأة. مع الإشارة مجددًا إلى أن معظم السرطانات تظهر ميلا إلى الفصيلتين A و AB .

• تظهر الدراسات إصابة عدد كبير من النساء من فصيلة الدم B بسرطانات جهاز المرأة التناسلي.

• الآسيويون من فصيلة الدم B ، الذين يملكون معدلات عالية من الأحماض في المعدة ، ليسوا معرضين للإصابة بسرطان المعدة بقدر غيرهم ، حتى وإن أكلوا الطعام نفسه.

• ويبدو أن سرطانات العظام تظهر ميلا واضحًا لفصيلة الدم B .

• الأشخاص من فصيلة الدم B الذين يعانون من التهابات في المثانة أو الكليتين عليهم أن يتنبهوا إلى ضرورة معالجة هذه المشكلة التي تؤدى حتما إلى أمراض أكثر خطورة.

التغذية المثالية لفصيلة الدم "B"

لصحة أفضل ووزن مثالى

تذكروا مجدداً٠٠!!

• ستتمتعون بصحة جيدة وتبطئون من آثار الشيخوخة شرط أن تعتمدوا فى غذائكم وحياتكم على ما يتناسب و مميزات فصيلة دمكم.
• عندما تتناولون نظاما غذائيا صحيا متوافقا مع نوع فصيلة دمكم فإن ذلك يعمل على تنظيف أجسامكم تدريجيا من اللكتينات الضارة، ويرفع كفاءة جهازكم المناعى ويقيكم الغزاة من الميكروبات وغيرها.
• ستتخلصون من وزنكم الزائد والدهون المخزنة الضارة عندما تلتزمون بالطعام المناسب لكم.
• ستخلصون جسمكم من الفضلات والسموم بما فيها الدهون المختزنة ٠٠حيث تعتبر الدهون جزءًا من الفضلات الضارة.
• الغذاء المتوافق يحول دون تخزين الجسم للماء الزائد بل يخلص الجسم من المياه الزائدة.
• الأبحاث تؤكد أن من يتناولون الأطعمةُ المتوافقة مع فصيلة الدم وجهاز المناعة تقل لديهم الرغبة الجامحة فى تناول السكريات الحلوى لأنها تضبط عملية إفراز مادة السيروتونين وكيمياء المخ
• إن تناول الأطعمة المناسبة يزيد من إنتاج هرمون الغدة الدرقية الذى ينشط عملية استهلاك الدهون من الجسم.
• الأغذية المتوافقة تسرع من عملية التمثيل الغذائى وتحول دون تخزين الجسم للدهون
• ستتخلص من أمراض أنفقت الكثير من الأموال فى علاجها دون جدوى
• وعلى العكس فإن تناول الأطعمة غير المتوافقة مع الفصيلة قد تسبب اضطرابا فى كيمياء المخ مما يخلق نوعا من الاشتياق إلى الطعام ويدفع إلى الرغبة فى الأكل وحالة من سوء الهضم والذي يؤدى إلى زيادة بدانة الجسم.
• الأطعمة غير المحتملة تؤثر إلى حد ما فى عملية إفراز مادة السيروتينين فتؤدى إلى انخفاضها مما يزيد من الرغبة فى تناول النشويات (السيروتونين يقلل الإحساس بالجوع)٠٠
• تعمل الأغذية غير المتوافقة على الإصابة ببعض الأمراض الأخرى كالتهابات المفاصل التى تحد من الحركة مما يسبب السمنة

فصيلة الدم "B" واللحوم الحمراء ولحم الدواجن

ماذا عن اللحوم مع فصيلة الدم B وما الأنواع المناسبة منها ؟!

ملحوظة هامة ينبغى أن نلاحظها مع أصحاب هذه الفصيلة وهى أن هناك ارتباطا مباشرا بين الإصابة بالأمراض الذاتية للمناعة والتعرض للضغط النفسى وتناول لحم البقر الأحمر . فإذا كنت تشعر بالإرهاق أو تعانى من خلل فى جهازك المناعى، عليك تجنب تناول لحم البقر الأحمر مع استبداله بأكل لحم الماعز أو الخرفان أو الأرانب عدة مرات فى الأسبوع، فهذه اللحوم أفضل لك من لحم البقر و ديك الحبش.

وماذا عن لحم الدجاج ٠٠؟!

الإجابة عن هذا السؤال قد لا تريح العديد من أصحاب هذه الفصيلة ممن يعشقون تناول الدجاج ٠٠!!٠ فلحم الدجاج غير مفضل لأصحاب الفصيلة B فهو يحتوى لكتينات تجعل خلايا الدم من فصيلةالدم B تتلازم (تتلاصق وتتكتل). وهذه اللكتينات موجودة فى النسيج العضلى فى لحم الدجاج. لكن إذا كنت معتادا على أكل لحم الدواجن أكثر من اللحوم الحمراء فيستحسن أن تتناول نوعا آخر من لحوم الدواجن كالديوك البلدى والديك الرومى ٠٠فهى لا تحتوى تلك اللكتينات الخطرة.

ماهى أهم اللحوم المفيدة لأصحاب هذه الفصيلة ؟!

لحم الجمل–لحم الأرنب–لحم الخروف– لحم الماعز –لحم الغزال

وما أهم الأطعمة الضارة لهذه الفصيلة والتى ينبغى تجنبها ؟!

لحم الإوز–لحم السمان–لحم الدجاج– الجامبون– البسطرمة – لحم الخنزير– لحم البط–القلب.

لحوم غير مضرة : لحم البقر – لحم البقر المفروم – لحم ديك الحبش– لحم الدجاج الرومى – لحم العجل – لحم الكبد – لحم الجاموس.

الأسماك وحيوانات البحر غذاء مفيد

هل الأسماك من الأغذية المتوافقة مع أصحاب الفصيلة B؟

الأسماك غذاء مفيد جدا لفصيلة الدم B، وبخاصة الأسماك الزرقاء الدسمة

والتى تعيش فى المياه العميقة مثل سمك الماكريل والحوت و القد والسالمون؛ وهى أسماك غنية بالزيوت المفيدة.

وأصحاب الفصيلة B يجدون فى الأسماك البيضاء اللحم مثل السمك المفلطح والهلبوت وسمك موسى ؛ مصدرا جيدا للبروتينات ذات النوعية الممتازة.

وعلى أصحاب الفصيلة B تجنب القشريات ؛ فهى تحتوى على لكتين يضر بصحة الفصيلة B.

أسماك وحيوانات بحر مفيدة جدا:

سمك القد – سمك موسى– سمك السردين–السمك المفلطح– سمك الفرخ البحرى – الكافيار– سمك الحدوق– الماكريل–سمك النازلى– سمك الهلبوت .

أسماك وثمار بحر غير ضارة:

أذن البحر –سمك السلمون –سمك الشبوط (نهرى)– سمك التونا–سمك الفرخ الفضى – سمك الرنجة (الطازج)–سمك الحساس (نهرى)– سمك الرنجة(المخلل)– سمك النهاش–سمك الدلفين الأبيض– سمك الفرخ الأصفر – سمك النهاش الأحمر– الصبيط.

أسماك ضارة ينبغى تجنبها:

سمك الأنشوجا (الأنشوا) - القريدس –الحلزون– سمك الدلفين– الكابوريا– الاستاكوزا– الأسماك الصفراء الذيل –سمك القاروس الأزرق–سمك السلمون المدخن –الأصداف – محار الأذن– الأخطبوط– ثعبان البحر– سرطان البحر (السلطعون)– سمك الشبص.

الحليب ومشتقاته والبيض

هل الألبان ومنتجاتها ملائمة لأصحاب هذه الفصيلة ؟!

أصحاب الفصيلة B من بين سائر الفصائل هم الذين يستطيعون التمتع تمتعا كاملا بأكل مجموعة متنوعة من المأكولات المصنوعة من الحليب .

ويعود الفضل فى ذلك إلى أن السكر الذى يتكون منه مولد المضاد فى دم الفصيلة B هوD-galactosamine وهو السكر نفسه الموجود فى الحليب(أى أن سكر اللبن يتوافق مع هذه الفصيلة) .

ماذا عليك أن تفعل؟ إذ ا كنت ممن لا يتقبلون اللاكتوز (سكر الحليب)؛؟

ابدأ بتناول مستحضر من خميرة اللاكتوز Lactase ؛ فهى ستمكنك من هضم المأكولات المصنوعة من الحليب .

ثم بعد أن تتبع النظام الغذائى الخاص بالفصيلة B لأسابيع متعددة ابدأ بإدخال الحليب ومشتقاته تدريجيا إلى طعامك؛ ويستحسن أن تبدأ بتناول "الجبن البلدي" الطازج أو المنتجات اللبنية الرائبة؛ مثل اللبن الزبادى. فجسمك يستطيع تقبل هذه المنتجات أكثر من مشتقات الحليب الطازج مثل الحليب الكامل الدسم والجبنة المصنوعة من قشدة الحليب.

لقد تبين أن أصحاب الفصيلة B الذين لا يتقبلون الحليب استطاعوا غالبا أن يتناولوه هو ومشتقاته بعد أن أصلحوا مشاكل أنظمتهم الغذائية عامة.

ينصح غالبا أصحاب هذه الفصيلة بتناول المأكولات المصنوعة من الصويا عن الحليب ومشتقاته.

إذا كنت من الفصيلة B تستطيع أن تأكل مأكولات مصنوعة من الصويا مع العلم أن مصنوعات الصويا لا تمنح الفصيلة B المنافع الغذائية نفسها التى تمنحها للفصيلة A.

وما أهم الأجبان والألبان المفيدة لأصحاب هذه الفصيلة ؟!

جبنه بلدية(جبن قريش)– لبن بالفاكهة– جبنة فيتا – لبن منزوع الدسم– ريكوتا بلا دسم أو 2% دسم– لبن مثلج– جبنة ماعز– حليب ماعز– لبن (زبادى)– جبن موتزاريلا

وهناك أجبان وألبان غير ضارة مثل :

جبنة جودة– الشيدر– الجبن السويسرى – الزبدة– المخيض(اللبن الذى يبقى بعد نزع الزبدة منه) – جبن دوبل كريم – المونستر– بروتين الحليب (كازيين) – الجبنة المنكهة– حليب الصويا – جبنة الصويا (توفو)– مصل اللبن– الحليب الكامل الدسم.

وما الأنواع الضارة والتى ينبغى تجنبها ؟!

الجبنة الأمريكية –الآيس كريم)– الجبنة الزرقاء– جبن الريكفورد– الجبنة المثللة

الـزيوت والدهـون

كما هو الحال مع الفصيلتين السابقتين يعتبر زيت الزيتون من أفضل الزيوت لهذه الفصيلة؛ لأنـه يسـاعدهم علـى الهضـم كمـا يجـب، وعلـى الـتخلص مـن السموم بشكل صحي. فأنصح هذه الفصيلة بملعقة طعام من زيـت الزيتـون علـى الأقل مرة يوميا.

وأنصح أصحاب الفصيلة B بتجنب زيوت السمسم، ودوار الشمس، و الـذرة لأنها تحتوى على لكتينات تؤذى جهازهم الهضمى.

زيوت غير ضارة :

زيت كبد سمك الحوت–زيت بذور اللفت –زيت بذر الكتان

تجنبوا هذه الزيوت :

زيت الكانولا –زيـت العصـفر– زيـت الـذرة–زيـت السمسـم– زيـت بـذور القطن– زيت دوار الشمس – زيت الفول السودانى

احترس من المكسرات و البذور

معظـم أنـواع المكسـرات و البـذور لا تتوافـق مـع أصـحاب الفصـيلة B لـذا ينصحون بعدم تناولها.فبذور السمسم، وبذور دوار الشمس وغيرها تحتـوى علـى لكتينات تؤثر فى عملية إنتاج الجسم هرمون الأنسولين.

وينبغي تجنب ما يأتي تماماً:

الكاجو – زبدة الفستق– البندق – بزور الخشخاش – زبـدة دوار الشـمس – بـذور القـرع العسـلى – الصـنوبر – بـذور دوار الشـمس – الفسـتق(الحلبـى) – السمسم – الفول السودانى – الطحينة .

ومن المكسرات و البذور غير الضارة:

زبدة اللوز – الكستناء – اللوز – الجوز القارى – الفستق– الجوز البرازيلـى – الجوز – أبو فروة

البقول والحبوب الأخرى

ما أهم الحبوب والبقول المتوافقة مع فصيلة الدم "B" ؟!

يستطيع أصحاب فصيلة الدم B ان يتناولوا بعض أنواع الحبـوب و البقـول، لأن العديد مـن أنـواع الحبـوب، مثـل: (العـدس و الحمـص الفحلـى "الكـبير"

واللوبيا بأنواعها والفاصوليا الإسبانية الزهرية الموشحة بالأحمر والفاصوليا الخضراء على شكل الكلية)، تحتوى كلها على لكتين يؤثر في إنتاج الأنسولين.

يستطيع الآسيويون من حاملي فصيلة الدم B أن يتحملوا البقول و الحبوب بشكل أفضل من الأشخاص الآخرين الذين ينتمون إلى الفصيلة B ،لأنهم اعتادوا على تناولها منذ وقت طويل. وحتى الآسيويين يفترض أن يكتفوا بأنواع معينة من هذه المأكولات؛ وألا يتناولوا منها إلا ما هو مفيد جدا لهم، ومن وقت لآخر فحسب.

حبوب و بقول مفيدة جدا

الفاصوليا الحمراء الكلوية الشكل-الفاصوليا البيضاء الصغيرة الحبة-
الفاصوليا الخضراء الصغيرة الحبة

حبوب و بقول غير ضارة

الفول الأخضر- الفاصوليا الحمراء-فاصوليا الكلى العريضة-الفول اليابس
فول الصويا-اللوبياء الخضراء-اللوبياء مسلات- الفاصوليا البيضاء العريضة-
البازلاء الخضراء-قرون البازلاء.

تجنبوا ...!

العدس الأصفر -العدس أبوجبة-الفاصوليا المكسيكية السوداء - العدس الأحمر-الحمص الفحلى(حبة كبيرة)- الفاصوليا الأسبانية الموشحة- الفاصوليا البيضاء الصغيرة ذات النقطة السوداء.

القمح والدقيق والأرز

ماذا عن القمح والأرز وأصحاب هذه الفصيلة ؟!

معظم المنتمين لفصيلة الدم B لا يتوافق معهم القمح .فالقمح يحتوى على لكتين يلتصق بمستقبلات الأنسولين في الخلايا الدهنية، ويمنع الأنسولين من الالتصاق بهذه المستقبلات.و تكون النتيجة انخفاضا في فعالية الأنسولين و فشله في تحفيز عملية "حرق" الدهون.

ويعتبر الذرة و الحنطة السوداء من أكثر مسببات زيادة الوزن لدى الفصيلة B .فهما يساهمان أكثر من أى طعام آخر في تباطؤ عملية التمثيل الغذائى،

واضطراب عمل الأنسولين؛ ويؤديان إلى احتباس الماء في الجسم و إلى الإحساس بتعب شديد.

ولا يتوافق الشعير أيضا مع هذه الفصيلة، لاحتوائه على لكتينات تستقر بجهاز الأوعية الدموية وقد تؤدى إلى اضطرابات بالدم وحوادث مخية

ولذا أنصح أصحاب هذه الفصيلة بتجنب:

الحنطة السوداء- الأرز البرى-البرغل- الكسكسى-- دقيق الذرة -المكرونة الخرشوف -طحين القمح القاسي-الغلوتين الشعير - نخالة القمح(الردة)- جنين القمح-القمح الكامل ومخبوزاته

بالنسبة للأرز والمكرونة والشوفان فهى أغذية تتوافق مع أصحاب الفصيلة B ولكن النصيحة هى عدم الإفراط .

والتوازن الغذائي هو مفتاح الصحة الجيدة بالنسبة لأصحاب الفئة B .لذلك عليهم تناول أنواع مختلفة من الحبوب.

أنواع مفيدة لهذه الفصيلة :

دقيق الشوفان- الأرز- دقيق الأرز - نخالة الشوفان-نخالة الأرز .

أنواع غير ضارة

خبز دقيق الصويا-ميوزلى القمح و الشعير - مكرونة سيمولينا-طحين القمح الكامل مع نخالته - المكرونة المصنوعة من القمح الكامل - طحين القمح الأبيض-الأرز البسمتى- الأرز الأبيض-الأرز الأسمر .



ماهى أفضل الخضراوات لهذه الفصيلة ؟!

العالم النباتى هو باختصار شديد ؛؛ صديق هذه الفصيلة الوفى.. "

يستطيع أصحاب الفصيلةB أن يجدوا فى الخضراوات أنواعا كثيرة تفيدهم وتغذيهم. لذلك عليهم بأن يستفيدوا منها قدر المستطاع وأن يتناولوا قدرا كافيا منها يومياً. أما الخضراوات التى على الفصيلة B أن يتجنبوها فهى قليلة جداً؛ كما سيتضح فى الفقرات القادمة ٠

تجنبوا ...!

الخرشوف- الزيتون الأسود-الفجل(الأنواع الأخرى)-القلقاس الرومي- الزيتون الأخضر- الأفوكادو- الزيتون اليوناني-الذرة البيضاء-الزيتون الإسباني الذرة الصفراء- القرع العسلى-التوفو- الطماطم)

عليكم إلغاء تناول الطماطم كلية من نظامكم الغذائى.

استثنوا أيضاً (الذرة) من لائحة المأكولات المفيدة؛ لأنها تحتوى على لكتينات تؤثر سلباً على إفراز الأنسولين وتبطئ الأيض الغذائى؛ كما ذكرنا سابقاً. تجنبوا أيضاً (الزيتون) ؛ لأن العفونة التى تنمو عليه يمكن أن تسبب لكم حساسية. عليكم بالخضراوات ذات الأوراق الحضراء الغنية جداً بالماغنيسيوم؛ المعدن الهام المضاد للعدوى الفيروسية؛ علماً أن الفصيلة B معرضة أكثر من غيرها للإصابات الفيروسيةوالأمراض الذاتية للمناعة .

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الماغنيسيوم يساعد الأولاد الذين ينتمون إلى الفصيلة B والمصابين بالأكزيما على الشفاء من هذا المرض الجلدى .

وعلى خلاف فصائل الدم الأخرى يمكنكم أن تتمتعوا بأكل البطاطا على أنواعها. العادية والحلوة!

ما أهم الخضراوات المفيدة لأصحاب فصيلة الدم "B" ؟!

البنجر- اللفت -أوراق البنجر- الفاصوليا الخضراء الكلوية الشكل - الفليفلة الصفراء-البطاطا الحلوة- البروكولى -فطر شيتاكى - الكرنب بأنواعه- أوراق الخردل(الموستاردة) - البطاطا على أنواعها - البقدونس - الفليفلةالخضراء (الحريفة والحلوة)- الفليفلة الحريفة الفليفلة الحمراء(الحريفة والحلوة) - القنبيط- البروكلى - الجزر الأبيض- الجزر- الباذنجان

وهناك مجموعة كبيرة من الخضراوات غير ضارة مثل :

جرجير- أسنان الأسد- الهليون - الشبت- براعم الخيزران- السلق الصيني - الكرفس- الشمار- السرخس الحلزونى- المقدونس الإفرنجى- الثوم- الهندباء البرية- الزنجبيل- فجل الخيل - الخيار- الكرنب الساقى - الفجل

الياباني الحلو- الكراث- البطاطا الحمراء- البطاطس-الخس على أنواعه- البصل الأخضر- عشبة البحر- الكراث الأندلسي- السبانخ - البامية - البصل الأحمر- البصل الإسباني-اللفت- البصل الأصفر- الكوسى الإفرنجي

الفواكه : ماهو المسموح والممنوع منها لفصيلة الدم "B"؟!

إن أنواع الفواكه التي ينبغي أن تتجنبوها قليلة جداً ويمكن الاستعاضة عنها بسهولة؛ مثل الكاكا ؛ الرمان ؛ والإجاص؛ وجوز الهند-

الأناناس مفيد جداً لمن ينتمون إلى الفصيلة B المعرضين للإصابة بالانتفاخ - بخاصة إذا لم يكونوا معتادين على أكل الألبان و الأجبان واللحوم . فالأناناس يحتوى على أنزيم البروملين Bromelain الذى يساعد على هضم الطعام بسهولة.

باختصار يمكنكم أن تختاروا ما يحلو لكم من الفواكه من القوائم التي سنعرضها عليكم ، وأصحاب الفصيلة B يتمتعون بجهاز هضمى متوازن جداً ؛ من حيث نسبة الحموضة والقلوية ؛ الأمر الذي يسمح لهم بتناول الفواكه التي تعتبر حامضة جداً بالنسبة للفصائل الأخرى .

حاولوا أن تأكلوا يومياً حبة أو حبتين من الفواكه المفيدة جداً لكم للاستفادة من فوائدها الطبية المناسبة لفصيلة الدم .

قائمة الفواكه المفيدة جدا

الموز- الباباز-عنب الدب - الخوخ المجفف الأسود - العنب الأسود- الخوخ المجفف الأخضر -العنب الأخضر - الخوخ المجفف الأحمر- العنب الأحمر .

وهناك فواكه غير ضارة لكم مثل:

التفاح -الجوافة- الخوخ -المشمش - الكيوى -الزبيب - توت- البرتقال - توت العليق -الكرز الحامض- البلح - المانجا- الشمام على أنواعه -التين المجفف - البطيخ الأحمر - التين الطازج- البرتقال - الكمثرى- الجريبفروت- الجوافة.

العصير والسوائل

ماهى أنواع العصير المفيدة لأصحاب هذه الفصيلة ؟!

أصحاب فصيلة الدم B يستطيعون أن يشربوا معظم أنواع عصير الفواكه والخضراوات. وأنواع العصير المفيدة جدا لهم هى : عصير الكرنب - عصير التوت البرى - عصير الباباز - عصير الأناناس

وإذا أرادوا أن يعدوا عصيرا خاصًا لتقوية جهاز المناعة، والجهاز العصبى لديهم. فأنصحهم بإعداد وتناول المشروب التالى صباح كل يوم، قبل تناول الطعام:

الكوكتيل الملين للأغشية

اخلطوا ملعقة طعام من زيت بذور الكتان، وملعقة طعام من حبيبات الليستين ذات النوعية الممتازة، وعصير الفواكه. امزجوا هذا الخليط جيداً واشربوه . الليستين نوع من أنواع الدهون التى نجدها فى المنتجات الحيوانية والنباتية وتباع فى الصيدليات ومحلات المكملات الغذائية وهى قادرة على تنشيط عملية التمثيل الغذائى وجهاز المناعة .

أنواع عصير غير ضارة :

عصير التفاح - عصير الكرز - الماءمع القليل من عصير الليمون الحامض - عصير المشمش - عصير الخيار -عصير الكرفس- عصير البرتقال - عصير الخوخ - وعلى أصحاب هذه الفصيلة أن يتجنبوا : عصير الطماطم !

مشروبات متنوعة :

ماهى أنواع المشروبات الأخرى المتوافقة مع فصيلة الدم "B" ؟!

من المفضل ان يكتفى أصحاب الفصيلة B بمشروب الأعشاب المتوافقة والشاى الأخضر و الماء والعصير.

هل ينبغى لأصحاب هذه الفصيلة تجنب تناول الشاى والقهوة ؟!

القهوة و الشاى الأسود لا تؤذي أصحاب هذه الفصيلة، ولكن حاولوا أن تستبدلوهما بالشاى الأخضر، الذى يخلو من الكافيين ، الذى يمددكم بمنافع مضادات الأكسدة التى يفيض بها، ويحسن أداءكم إلى أقصى حد .

وما أهم المشروبات التى ينبغى لكم تجنبها ؟!

الصودا – الكولا – المشروبات الغازية الخاصة بالريجيم – المشروبات الغازية الأخرى! – البهارات و التوابل والأعشاب المنكهة و المُحَلّيات .

ماهى الأعشاب والتوابل التى تلائم أصحاب هذه الفصيلة ؟!

الأعشاب والنباتات التىتلائم الفصيلة B هى تلك التى تمنح الدفء ؛ مثل الزنجبيل والكارى، والفلفل الأحمر الحريف .

وهناك أنواع من البهارات و التوابل و الأعشاب منكهة ومحليات غير ضارة

الثوم الأخضر – اليانسون – الشوكولا – الكراوية – الحبق- الكزبرة- الخروب –المقدونس- الإفرنجى – الشبت- الكمون – السكر الأحمر – الثوم- النعناع البرى- السكر الأبيض – العسل –الفليفلة الحلوة- التمر الهندى- – إكليل الجبل –الصعتر- الفانيليا – المردقوش.

خل التفاح–النعناع – الخل الأبيض البلسمي – الخل الأحمر- الدبس – صلصة الصويا- الخل الأبيض – الخردل المجفف – جوزة الطيب- الفلفل الأحمر الحلو.

أما البهارات التى ينبغى أن تتجنبوها فهى البهار الحلو، والبهار الحريف اللذين يحتويان علىلكتينات ضارة للفصيلة B .

من ناحية أخرى؛ يمكن أن تسبب الأعشاب الحلوة فى تهيج المعدة ؛ لذلك تجنبوا المحليات المستخرجة من الشعير المنبت ؛ وشراب الذرة ؛ ونشاء الذرة والقرفة. السكر الأبيض و العسل الدبس غير ضار لجهاز الفصيلة B الهضمى؛ يمكنكم إذن أن تأكلوا هذه السكريات ولكن باعتدال.

تستطيعون أيضاً أن تتناولوا كميات من الشوكولا لكن اعتبروها تحلية وليس طعاماً أساسياً.

وماذا عن (الصلصات) لأصحاب الفصيلة B؟

تستطيع الفصيلة" B " أن تتحمل معظم أنواع الصلصات فيما عدا الكتشاب (إنه يحتوى على لكتينات الطماطم الخطرة)؛ لكن عليكم الحد من تناول الأطعمة التى لا تؤمن لكم منفعة حقيقية.

صلصات غير ضارة

زبدة التفاح – المايونيز – الخردل – صلصة السلطات – المخللات الحامضة

الأعشاب الطبية

ما أهم الأعشاب الطبية المفيدة لأصحاب الفصيلة B؟

أصحاب الفصيلة B ينتفعون بعض الشيء من الأعشاب وهناك قلة من هذه الأعشاب تؤذيهم. الجنسنج له تأثير إيجابى علىالجهاز العصبى لذا ينصح أصحاب الفصيلة B بأخذه.

العرق سوس مفيد فعلاً لكم ، فهو يتمتع بخصائص مضادة للفيروسات ويعمل على تخفيف استعدادكم للإصابة بالأمراض ذات المناعة الذاتية . أضف إلى ذلك أن عدداً من أصحاب الفئة B يعانون من انخفاض نسبة السكر فى دمهم بعد تناول الطعام (هبوط حاد فى السكر Hypoglycemia) ؛ والعرقسوس يساعد على ضبط نسبة السكر فى الدم . وقد اكتشف مؤخراً أن للعرقسوس فائدة فعالة جداً للأشخاص الذين يعانون من أعراض التعب المزمن.

ومن الأعشاب الطبية الأخرى المفيدة لأصحاب هذه الفصيلة : الزنجبيل– ورق توت العليق– المقدونس–ثمر الورد البرى(ورد السياج)– النعناع الفلفلي– المريمية.

وهناك مجموعة من الأعشاب غير ضارة مثل : الالفالفا – ورق الفراولة – الارقطيون – الشاي الأخضر – الصعتر – نعناع برى – الزعرور البرى – البابونج – التوت – عشبة القديس يوحنا(هيوفاريقون) – الاخيلية – الحماض الأصفر – الاخيناسيا–النعناع السنبلي .

ولكن هناك أعشابا غير مفيدة لأصحاب هذه الفصيلة وعليهم تجنبها مثل :

حشيشة الدينار–شوشة الذرة–الصبار—الزيزفون السنا (السنامكى)– حشيشة السعال–الحلبة– الراوند

المكملات الغذائية التي ينصح بها لفصيلة الدم B

ما الدور الذى تقوم به المكملات الغذائية مع هذه الفصيلة ؟!وما أهم هذه المكملات للفصيلة B؟

كما ذكرنا من قبل مع كل فصيلة : أن الدور الذي تلعبه المكملات الغذائية ،

سواء أكانت فيتامينات أو معادن أو أعشابا، هـو التعـويض عـن أى نقـص فـى العناصر الغذائية ينتج عن خلل فـى نظـامكم الغـذائي، وهـى أيضـا تـؤمن لكـم الحماية الإضافية حينما تحتاجون إليها.

أما المكملات التى أوردناها هنا للفصيلة B فأهدافها هى التالية :

- تحسين النظام الغذائى الخاص بالفصيلة B . علما بأنه نظام متوازن تماما.
- تحسين فعالية هرمون الأنسولين فى الجسم.
- تعزيز المناعة ضد أنواع العدوى الفيروسية.
- تعزيز الصفاء الذهنى و القدرة على التركيز.

يعتبر أصحاب الفصيلة B مميزين - إن لم نقل محظوظين. فمعظمهم يستطيع أن يتجنب الأمراض الأكثر شيوعا عند اتباع النظام الغذائي الخاص به. فنظامهم الغذائي الخاص بهم غنى بالفيتاميناتA و B وE وC و الكالسيوم والحديد، فلا داعي إذن لأخذ مكملات غذائية من هذه الفيتامينات و المعادن.

فعلى أصحاب هذه الفصيلة التمتع بوضعهم الفريد مع الالتزام الكامل بتوصيات نظامهم الغذائي.

المكملات الغذائية المفيدة

الماغنسيوم

فى حين تتعرض الفئات الأخرى لخطر الإصابة لنقص حاد فى الكالسيوم، تتعرض الفصيلة B لاحتمال الإصابة بنقص حاد فى الماغنسيوم و هو العامل الذي يحفز آلية التمثيل الغذائى (تحويل العناصر الغذائية إلى طاقة داخل الخلايا و الأنسجة) على العمل كما يجب لدى الفصيلة B.

إنه المعدن الذى يوازى الكالسيوم أهمية وهو الذى يساعد أصحاب الفصيلة B على (تحويل)الكربوهيدرات (السكريات) بفعالية أكبر من سائر الفصائل الأخرى.

من المفضل أن يأخذ أصحاب هذه الفصيلة مكملاً غذائيًا من الماغنيسيوم ليفيد حالتهم هذه.

أى نوع من أنواع الماغنسيوم يمكن ان يفيدهم.لكن عددا كبيرا من الذين يأخذونه انزعجوا من تأثير "الماغنيسيوم سيترات" ،المسهل للمعدة، أكثر من أي نوع آخر من الماغنسيوم

يكفى ٣٠٠-٥٠٠ ملجم.من الماغنسوم يوميا ٠٠واذا أفرطتم فى جرعات الماغنسيوم فإن ذلك يؤثر ـ من حيث المبدأ ـ على معدلات الكالسيوم فى جسمكم. احرصوا إذن على تناول مأكولات غنية بالكالسيوم مثل مشتقات الحليب المخمرة (الأجبان ...).٠٠٠٠٠٠٠٠٠كلمة السر هنا هى "التوازن"!.

مأكولات غنية بالماغنسيوم مفيدة للفصيلة "B "

- الخضراوات ذات الأوراق الخضراء (المسموح بها) - الحبوب والبقول .

العرق سوس :

يستخدم العشابون حول العالم العرقسوس على نطاق واسع ، فهو :

- يعالج تقرحات المعدة،
- عامل مضاد لفيروس القوباء(Herpès).
- يعالج أعراض التعب المزمن
- يمنع حدوث الهبوط الحاد فى نسبة السكر فى الدم.

لكن ينبغى أخذ العرق سوس بحرص شديد لأن الإفراط فيه يؤدى إلى حبس الصوديوم (الملح) داخل الجسم و بالتالي إلى أرتفاع فى ضغط الدم .

إذا كانت فصيلة دمك B وأنت تعانى من انخفاض حاد فى نسبة السكر فى الدم بعد تناول الطعام، فاشرب كوبا أو اثنين من العرق سوس بعد أن تتناول وجبة الطعام.

و إذا كنت تعانى من أعراض التعب المزمن فأنصحك بأن تأخذ العرقسوس.

الإنزيمات الهضمية

إذا كانت فصيلة دمكB و لست معتادا على أكل اللحوم، أو مشتقات الحليب، فيمكن أن تواجه بعض الصعوبة فى البداية فى التأقلم مع النظام الغذائى الخاص بك .لتفادى هذه المشكلة خذوا إنزيمات هضمية مع وجباتكم الرئيسية لفترة معينة، حتى تتمكنوا من التعود بسهولة أكبر على تناول المأكولات الغنية بالبروتينات. البروملين Promelain إنزيم نجده فى الأناناس

ومتوفر أيضا على شكل حبوب مكملة فى الصيدليات و مراكز بيع المنتجات الصحية .

الأعشاب المساعدة على التركيز وتنشط الذاكرة،

أفضل هذه الأعشاب هما جينسنج سيبريا وجينكو بلوبا، و هما متوافران فى الصيدليات ومحلات بيع المنتجات الصحية. أثبتت دراسات روسية أن جينسنج سيبريا يزيد سرعة اتصال الخلايا العصبية و دقتها.ومن ثم يساعد على التركيز وتنشيط الذاكرة.

أما الجينكوبلوبا فهو العقار الأكثر مبيعا فى ألمانيا حيث إن أكثر من خمسة ملايين شخص يتناولون الجينكو يوميا. ينشط الجينكو بلوبا الدورة الدموية الصغرى فى الدماغ ، ولهذا السبب غالبا ما يوصف للأشخاص المسنين. وقد اعترف العلم مؤخرا أنه منشط عام للدماغ ومنبه للذهن .

الليســتين

إن الليستين، وهو مقوٍ للدم يتوافر بخاصة فى الصويا، و يحمى جهاز المناعة بشكل أفضل. يفترض بأصحاب الفصيلة B أن يسعوا للاستفادة من منافع حبيبات الليستين، وليس من الصويا نفسها لأن تركيز الليستين فى الصويا ليس كافيا وحده ليكون له الأثر المرجو .

فصيلة الدم B والرياضة المناسبة لهم

الرياضة المناسبة لأصحاب الفصيلة B ليست التمارين المجهدة جدا، ولا تلك التى تهدف إلى الإحساس بالاسترخاء الفكرى.الرياضة التى تحقق التوازن لفصيلة الدمB هى النشاطات الجسدية المعتدلة و التى يشارك فيها أشخاص آخررن ،كالمشي ضمن مجموعة أو القيام برحلات جماعية على الدرّاجات الهوائية و الفنون القتالية الأقل عنفا، وكرة المضرب، وصفوف الإيروبيك.

لن تفيد الفصيلة B ممارسة الرياضة التنافسية كمباريات الاسكواش، وكرة السلة، وكرة القدم...

لكي تكون الرياضة التي يمارسها أصحاب الفصيلة B فعالة عليهم أن يمارسوها ثلاث مرات في الأسبوع على ان يمارسوا أيضا تمارين استرخاء مرتين أسبوعيا.

التمرين	مدته	أسبوعيا
الإيروبيك	٤٥-٦٠	٣ مرات
كرة المضرب	٤٥-٦٠	٣ مرات
الفنون القتالية	٣٠-٦٠	٣ مرات
الجمباز	٣٠-٤٥	٣ مرات
المشي لمسافة طويلة	٣٠-٦٠	٣ مرات
ركوب الدراجة الهوائية	٤٥-٦٠	٣ مرات
السباحة	٣٠-٤٥	٣ مرات
المشي السريع	٣٠-٦٠	٣ مرات
رفع الأثقال	٣٠-٤٥	٣ مرات
الجولف	٦٠	مرتان
اليوجا	٤٥	مرتان

كيف يستطيع أصحاب فصيلة الدم B إنقاص وزنهم ؟!

أكثر المأكولات التى تزيد وزن أصحاب الفصيلة B هي:

الحنطة السوداء، و العدس، الفول السودانى(فستق العبيد) والسمسم. ولكل نوع من هذه المأكولات لكتينات مختلفة، لكنها كلها تعمل على بطء عملية التمثيل الغذائى فتتسبب الإحساس بالإرهاق، واحتباس الماء في الجسم، وهبوط معدل السكر فى الدم وتزيد الوزن .

إن أصحاب الفصيلة B ؛ تماما كالذين يحملون الفصيلةO ؛ يبدون ردة فعل سلبية على مادة الجلوتين التى نجدها فى جنين القمح (نواته) والمنتجات المصنوعة من القمح الكامل .

فهى تبطئ عملية التمثيل الغذائى ، فعندما لا تهضم الأطعمة كما يجب ولا تحرق كوقود للجسم تكون النتيجة تكدسها على هيئة دهون

و أصحاب الفصيلة B الذين يريدون إنقاص الوزن عليهم أن يتفادوا أكل القمح (ومشتقاته طبعا) .

إن تناول أصحاب الفصيلة B بإفراط المأكولات التي تولد الكثير من السعرات الحرارية لابد من أن تزيد وزنهم .

الحرارية لابد من أن تزيد وزنهم .

أما استهلاك الحليب ومشتقاته باعتدال فهو يساعد الفصيلة B على تحقيق توازن التمثيل الغذائي .

إن المتهم الحقيقي هو مأكولات معينة تمنع الجسم من استخدام الطاقة الحرارية بشكل فعال وتشجعه على تخزين السعرات الحرارية على شكل دهون. وإليك قائمة المأكولات الأساسية التى تؤثر في عملية خسارة الوزن لدى الفصيلة B:

مأكولات تساعد على زيادة الوزن

الذرة	**تخفض فاعلية الأنسولين** **تبطئ عملية التمثيل الغذائى** **تؤدى إلى نوبةهبوط معدل السكر فى الدم.**
العدس	**يعيق عملية امتصاص الجسم للعناصر الغذائية** **يخفض فعالية التمثيل الغذائى** **يؤدى إلى نوبةهبوط معدل السكر فى الدم.**
الفول السودانى(فستق عبيد)	**يخفض فعالية التمثيل الغذائى** **يؤدى إلى نوبةهبوط معدل السكر فى الدم.** **يعيق وظيفة الكبد**
السمسم	**يخفض فعالية التمثيل الغذائى** **يؤدى إلى نوبةهبوط معدل السكر فى الدم.**
الحنطة السوداء	**تعيق عملية الهضم** **تخفض فعالية الأيض** **تؤدى إلى نوبةهبوط معدل السكر فى الدم.**
القمح	**يبطئ عمليتى الهضم والأيض** **يؤدى إلى تخزين الغذاء فى الجسم على شكل دهون، لا طاقة حرارية تحرق يخفض فعالية الأنسولين**

مأكولات تساعد على إنقاص الوزن

الخضراوات الخضراء	تساعد على قيام الجسم بعملية تمثيل غذائى فعال، ومن ثم تساعد فى فقد الدهون الزائدة
اللحوم	تساعد على قيام الجسم بعملية تمثيل غذائى فعال، وبالتالى تساعد فى فقد الدهون المختزنة
الكبد	تساعد على قيام الجسم بعملية تمثيل غذائى فعال، ومن ثم تساعد فى فقد الدهون الزائدة
البيض \ الحليب ومشتقاته القليلة الدسم	تساعد على قيام الجسم بعملية تمثيل غذائى فعال ومن ثم تساعد فى فقد الدهون الزائدة
عرق السوس	يمنع حصول نوبة هبوط معدل السكر فى الدم

كلمة أخيرة:

الفصيلة B تتمتع بشخصية أكثر مرونة من الفصيلة O أو الفصيلة A أو الفصيلة AB ، والفصيلة B أقل عرضة للإصابة بأمراض عديدة شائعة لدى الفئات الأخرى. إن أى شخص فصيلة دمه B و يعيش بطريقة متوازنة، يعمل و يمارس الرياضة و يأكل بشكل متوازن، يحمل فى ذاته جوهر الإنسان المصارع الذى يقوم على الشدائد فى صراع البقاء.

تمتلك الفصيلة B أفضل ما لدى الفصائل الأخرى من صفات فصاحب هذه الفصيلة يجمع ما بين النشاط الفكرى و الإحساس المرهف الذى تتحلى به الفصيلةA وردات الفعل الجسدية النشيطة كما فى فصيلة O . ربما نستطيع أن نقول: إن الفصيلة B تنتمى إلى عدة فئات من الشخصيات و الأطباع، لأنها تتمتع وراثيا يتناغم وهدوء داخلى يجعها أقل ميلا إلى التحدي والمواجهة. بامكان أصحاب الفصيلة B أن يتفهموا وجهة نظر الآخر .

تشير إحدى الإحصائيات المعروفة إلى الواقع التالى : فى حين أن ٩٪ فقط من سكان الولايات المتحدة يحملون فصيلة الدمB، إلا أن ٣٠ ٪ الى ٤٠٪ من كل الأثرياء العصاميين فئة دمهم B . تجدر الإشارة إلى ان معظم سكان الصين واليابان و مجتمعات آسيوية كثيرة فصيلة دمهم B

برنامج غذائى مقترح لفصيلة الدم B

الإفطار :

عصير فواكه +ليستين + ملعقة زيتحار ، أو عصير موز باللبن خالى الدسم +بيضة مسلوقة أو جبن (من الأنواع المسموح بها) +خبز أبيض

تصبيرة :

كوب من الشاى الأخضر أو مشروب من الأعشاب المسموح بها

الغداء

سلطة خضراوات – تونا (محفوظة فى الماء) أو سمك مشوى ، أو لحم ماعز أو أرانب أو جبن منزوع الدسم + خضراوات مسلوقة أو بطاطس مشوية + خبز من الأنواع المسموح بها أو أرز اسمر بالأعشاب .

تصبيرة : فاكهة مسموح بها

العشاء : زبادى + خضار مسلوق + مشروب عشبى

فصيلة الدم "AB"

ما السمات العامة لهذه الفصيلة ؟!

- أقل فصائل الدم شيوعا .
- خليط حديث بين فصيلتى الدم A وB .
- لديهم قدرة على التكيف جيدا مع الظروف البيئية، والغذائية المتغيرة .
- جهازهم الهضمي حساس .
- لهم جهاز مناعة ضعيف .
- يتخلصون من الضغط النفسى بمساعدة الرياضات الروحية، و النشاطين الرياضى و الإبداعي .
- غامضة وتشكل لغزا فى صفاتها وملامحها .
- فصيلة نادرة لا يحملها أكثر من ٢–٥٪ من الناس وهى معقدة جدا من الناحية البيولوجية. ولا يمكن أن نشبهها بأى فئة أخرى بسهولة .
- الأنتيجينات المتعددة لدى الفصيلة AB ، تجعلها تميل أحيانا إلى الفصيلة A وأحيانا أخرى إلى الفصيلة B ، ويمكنها أيضا أن تكون خليطا من هاتين

الفصيلتين ، حتى يمكن أن نشبهها بمخلوق غريب نصفه شيء و نصفه الآخر شيء مختلف.

- بصفة عامة، تعتبر الأطعمة المضرة بالفصيلة A أو بالفصيلة B ضارة بالفصيلة AB أيضا .
- أصحاب الفصيلة AB هم عادة أكثر قوة ونشاطا من أصحاب الفصيلة A المتكاسلين ..
- كما ذكرنا من قبل أصحاب الفصيلتين AB وB عليهم تجنب مجموعة المضادات الحيويةquinolone-class مثلFloxin وCipro إذا استطاعوا ذلك. وإذا لم يستطيعوا ذلك؛ فليأخذوا جرعات أقل من تلك التي يصفها لهم الطبيب .
- أصحاب فصيلة الدم AB" لا يعانون الكثير من المشاكل مع الحساسية؛ ولعل السبب يعود إلى جهازهم المناعي الأكثر قابلية للتأقلم مع محيطهم.
- لا يعانى أصحاب الفصيلة AB من مشاكل الجلطات . لكن دمهم اللزج جدا قد يؤثر عليهم سلبا من نواحى أخرى. فهم معرضون لتراكم الترسبات على جدران شرايينهم؛ ولهذا نجدهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والشرايين.
- الأشخاص من فصيلة AB أكثر عرضة للخطر؛ بأمراض القلب والشرايين من فصيلتى B, O .
- يعانى أصحاب فصيلة الدم AB نسبيا ؛ من معدلات عالية من الكولسترول والتريجليسريد في دمهم.
- لدى أصحاب الفصيلة AB؛ يأتى مرض كرون والتهاب القولون غالبا عن مشكلة ضغط نفسي هامة؛ فإذا كانت فصيلة دمك AB وتعانى من التهابات في الأمعاء؛ فعليك أن تنتبه لمستوى الضغط النفسي لديك وأن تقلل من ضغوطك النفسية بشتى الوسائل المتاحة.
- يعانى أصحاب الفصيلة AB ؛ عادة ؛ من التهاب الشعب أكثر من أصحاب الفصيلتين O وB.
- الطفيليات بشكل عام تفضل الجهاز الهضمي الخاص بالفصيلتين AوAB.
- الأشخاص من فصيلة الدم AB؛ كثيرى التعرض للإصابة بالتهابات المثانة.
- كما ذكرنا من قبل أن هناك أدلة دامغة على أن الأشخاص من فصيلة الدم

A وAB أكثر عرضة للإصابة بالسرطان وفرص نجاتهم منه أقل من الأشخاص من فصيلة الدم O أو فصيلة الدم B.

- تظهر معظم سرطانات الدماغ والجهاز العصبي ؛ميلا إلى الفصيلتين AوAB.
- تظهر سرطانات الجهاز التناسلي عند المرأة ميلا إلى النساء من فصيلتى الدم A و AB
- سرطانات البنكرياس ؛ والكبد ؛ والمرارة وقناة المرارة ،الأكثر حدوثا للأشخاص من فصيلتى الدم A و A B عن غيرهم.
- عدد الرجال من فصيلتى الدم A و A B المصابين بسرطان البروستاتا أكبر من عدد الرجال من فصيلتى الدم O و B
- الأشخاص من فصيلة الدم AB ؛ الذين يحملون خصائص فصيلة الدم A وB ؛ معرضون للإصابة بسرطان الجهاز البولي أكثر من غيرهم .

التغذية المناسبة لفصيلة الدم "AB" لإنقاص الوزن والصحة الجيدة بلا أمراض

لاتنسَ ...!!

أن التزامك بالغذاء المتوافق وتجنبك للغذاء غير المتوافق مع فصيلتك يحقق لك الآتى :

- إنقاص وزنك والتخلص من الدهون بطريقة صحيحة .
- علاج سمنك إلى الأبد دون أن تعود إليك السِّمنة .
- التخلص من الماء الزائد والمخزون داخل خلاياك وخارجها .
- التخلص من أمراض الحساسية المزمنة للغذاء التى أنفقت فى علاجها أموالا طائلة دون فائدة .

اللحوم و الدواجن

هل تتوافق اللحوم بأنواعها مع أصحاب الفصيلة AB ؟!

تكتسب الفصيلة AB عن الفصيلتين A و B بعضًا من خصائص كل منهما المتعلقة بتناول اللحوم الحمراء ولحم الدواجن .

فأصحاب هذه الفصيلة لا يمتلكون ما يكفى من أحماض المعدة لهضم البروتينات الحيوانية بفاعلية؛ مثلهم في ذلك مثل أصحاب الفصيلة A . ولذا ينبغى أن نقدمها لهم بكميات صغيرة ودون إفراط .

ومثل أصحاب فصيلة الدم B لا يتوافق الدجاج مع أصحاب فصيلة الدم AB لأن اللكتينات الموجودة بها لها تأثير سلبى على الدم والجهاز الهضمي كما سبق وأوضحنا.

أما بالنسبة للحوم المدخنة والمصنعة مثل البسطرمة والسجق فهى غير مناسبة لهذه الفصيلة لأنها تزيد فرصة الإصابة بسرطان المعدة كما هو الحال مع فصيلة الدم A.

ويمكن لأصحاب الفصيلة AB أن يحصلوا على مصادر البروتينات الحيوانية من خلال تناول أنواع اللحم المفيدة للفصيلة B التي يحملون جزءًا من خصائصها؛ أي لحم الغنم والأرنب والديك البلدى ؛ عوضا عن لحم البقر.

ماهى أهم اللحوم المفيدة لهذه الفصيلة ؟!

اللحوم المفيدة جدا لهم هى :لحم الغنم – لحم الأرنب – لحم الديك البلدى – الديك الرومى

– وهناك لحوم غير ضارة لهم يمكن تناولها ولكن دون إفراط مثل : الكبد– لحم التدرج

وما أنواع اللحوم غير المتوافقة مع هذه الفصيلة ؟!

البيكون –البسطرمة – اللحم البقرى الأحمر – الدجاج –الإوز – البط – القلوب – اللحم العجالى .

تذكروا ..

أن الأغذية التي نطلق عليها كلمة "غير ضارة" هي تلك الأنواع التى تمدكم بالعناصر الغذائية الهامة ولكن لاتصل فائدتها إلى درجة الدواء الشافى كالأغذية التى نطلق عليها مفيدة جدا .. وأيضا لاتحتوى على لاكتينات ضارة كالأغذية غير المتوافقة والتى دائما ما نقول لكم تجنبوها فهى كالسم لكم .

الأسماك والحيوانات البحرية

هل الأسماك من الأغذية المتوافقة مع هذه الفصيلة ؟!

يستطيع أصحاب الفصيلة AB أن يتمتعوا بأكل أصناف كثيرة جدا من الأسماك والحيوانات البحرية المتوافقة معهم؛ فهي تشكل مصدرا ممتازا للبروتين الحيواني. ومثل أصحاب الفصيلة A ؛ سوف تجدون صعوبة في هضم اللكتينات الموجودة في سمك موسى، والسمك المفلطح . وأهم أنواع الأسماك والحيوانات البحرية المفيدة لهم :

السلمون – التونا – السردين – سمك الشبوط النهري – الفرخ الفضي – القد – السمك القزحى – الحلزون البحري – الأسماك الصفراء اللون – الماكريل

أنواع أسماك وحيوانات بحرية غير ضارة

أذن البحر(صدف) – القرش – الرنجة – الفرخ البحري – القرموط – الفرخ الأبيض – الكراكى النهري – النهاش – الأسماك الصفراء الذيل – أبو سيف – المبروك – الصبيط .

وما أنواع الأسماك غير المتوافقة مع هذه الفصيلة ؟!

الأنشوجا(أنشوا) – القاروس الأزرق – ثعبان البحر – الكافيار – البراكودا (سفرنة) – المحار – الشبص – البطلينوس (صدف) – محار الأذن – سرطان الماء(سلطعون) – الرنجة الطازجة – الرنجة(المخللة) – القريدس (روبيان) – الكركند – الكابوريا – الاستاكوزا – الجمبرى – سمك موسى– السمك المفلطح – السلمون المدخن – القاروس المقلم – سمك موسى – الأخطبوط – الحدوق – محار – الهلبوت – الإربيان (جراد البحر) – الأسماك الصفراء الذيل .

الحليب ومشتقاته والبيض:

ماذا عن الألبان ومنتجاتها لأصحاب الفصيلة AB ؟

يستطيع أصحاب الفصيلة AB أن يعتمدوا توصيات الفصيلة B المتعلقة بالحليب ومشتقاته . فينتفعوا من الحليب ومشتقاته ؛ وبخاصة من الأنواع المخمرة مثل اللبن الزبادي المختمر ؛ والكريما الحامضة الخالية من الدسم Sour cream ؛ لأن هذه الأصناف سهلة الهضم أكثر من غيرها .

عليهم بالمقابل أن يتنبهوا لعامل أساسي هو فرط الإفرازات المخاطية . فهم ينتجون الكثير من هذه الإفرازات مثل الفصيلة A.

وهل البيض متوافق معهم ؟!

البيض مصدر ممتاز للبروتينات للفصيلة AB فعلى الرغم من أن البيض غني بالكولسترول وأصحاب الفصيلة AB (مثل الفصيلة A) لديهم استعداد للإصابة بأمراض القلب ؛ غير أن الأبحاث أظهرت أن المتهم الأول في أمراض القلب الناجمة عن الكولسترول ؛ ليست الأطعمة التي تحتوى مادة الكولسترول، بل الدهون المشبعة.

(قشدة – لبن كامل الدسم – دهون حيوانية ؛ أجبان كاملة الدسم ...) .

ويمكنهم أن يزيدوا حصتهم من البروتين ويخفضوا كمية الكولسترول المتوافرة في البيض ؛ عن طريق استعمال بياض بيضتين مقابل صفار واحد ؛ عندما تأكلون البيض (الكولسترول مركز في صفار البيض وليس في بياضه) .

علما أن اللكتين المؤذى المتواجد في عضل الدجاج ليس موجودًا في البيض .

أجبان وألبان مفيدة جدا

جبنة المزارع (فيتا؛ حلوم؛ عكاوى...) - لبن الماعز-جبنة الماعز – جبن الريكوتا – الجبنة البلدية -الفيتا- الموزاريلا- اللبن (الزبادي) – اللبن الرائب

أجبان وألبان غير ضارة

بروتين الحليب – جبنة دوبل كريم – جبن شيدر- المونستر- الحليب الخالي من الدسم أو٢٪ دسم- جبنة الصويا – حليب الصويا -الجبنة السويسرية- مصل اللبن .

تجنبوا ..!

الجبنة الأمريكية – شرش اللبن - الجبنة الزرقاء - الركفورد- الجبنة المنكهة بالفواكه - الزبدة- الحليب الكامل الدسم – الآيس كريم - اللبن كامل الدسم .

الزيوت والدهـــون

ماموقف هذه الفصيلة من الزيوت ؟!

على أصحاب الفصيلة AB أن يستعملوا زيت الزيتون بدلا من الدهون الحيوانية (زبدة– سمن) ؛ والدهون النباتية المهدرجة ؛ أو أى نوع آخر من الزيوت النباتية .

زيت الزيتون نوع من الدهون الأحادية غير المشبعة ؛ ويعتقد أنه يساهم في خفض معدل الكولسترول في الدم . يمكنهم أيضا أن يستخدموا في الطهو مقادير ضئيلة من الزبدة (التي أزيل منها الماء والمواد الصلبة) ؛ وهى زبدة نصف سائلة.

وهناك زيوت ودهون غير ضارة لهذه الفصيلة مثل :زيت الكانولا — زيت بذور الكتان(الزيت حار)– زيت كبد الحوت — زيت الفول السوداني

وما أنواع الزيوت غير المناسبة لأفراد هذه الفصيلة ؟!

زيت الذرة — زيت السمسم (سيرج) — زيت بذور القطن– زيت دوار الشمس — زيت العصف .

هذه الزيوت التى ينبغى لأفراد فصيلة الدم AB تجنبها

المكسرات والبذور:

ما موقف هذه الفصيلة من المكسرات والبذور ؟!

يناسب أصحاب الفصيلة AB ما يناسب الفصيلتين AوB فيما يتعلق بالمكسرات والبذور . كلوا هذه الأصناف لكن باعتدال وحذر .

وتعتبر المكسرات مصدرا جيدا للبروتينات ، ولكن لاينبغى الإفراط فى تناولها ٠ وبالنسبة إلى معظم البذور فهى تحتوى على لكتينات تعيق عملية إفراز الأنسولين عند أصحاب الفصيلة AB كما هو الحال مع فصيلة الدم B. ولذا ينبغي تجنبها.

من ناحية أخرى ؛ أصحاب الفصيلة AB يشبهون الفصيلة A فى ميلهم إلى أكل الفول السوداني (الفستق)؛ وهو مقو فعال لجهاز المناعة .

ويميل أصحاب الفصيلة AB إلى المعاناة من مشاكل المرارة؛ لذلك يستحسن

أن يأكلوا زبد المكسرات على أن يأكلوا المكسرات كاملة .

ومن أهم المكسرات المفيدة لهم :أبو فروة- الجوز- زبدة الفول السوداني - الفول السوداني .

وهناك انواع من المكسرات غير ضارة لهم ويمكن تناولها ولكن دون إفراط:

زبدة اللوز - الكاجو - اللوز - الجوز القاري - الصنوبر - جوز البرازيل - جوز الليتشى - الفستق الحلبى .

وما الأنواع التى ينبغى تجنبها ؟!

البندق - الطحينة- زبدة بذور دوار الشمس - بذور الخشخاش - السمسم - بذور دوار الشمس - بذور القرع العسلى .

وقفة مع الحبوب والبقول الأخرى

بالنسبة للحبوب والبقول الأخرى ، يأخذ أصحاب الفصيلة AB بعض التوصيات من الفصيلة A و بعضها الآخر من الفصيلة B .

فالعدس على سبيل المثال ، غذاء هام لمحاربة السرطان عند الفصيلة AB، رغم أن أصحاب الفصيلة B لا ينصحون بتناوله ، يحتوى العدس تحديدًا على مضادات للأكسدة تقاوم مرض السرطان .

من جهة أخرى ، تعتبر الفاصوليا الحمراء الكلوية والفاصوليا الخضراء الكلوية طعاما يكبح إنتاج الأنسولين عند الفصيلةA وكذلك أيضا عند الفصيلةAB .

حبوب وبقول مفيدة جدا

الفاصوليا البيضاء ذات الحبة الصغيرة- الترمس-الفاصوليا الحمراء - فول الصويا - العدس الأصفر.

حبوب وبقول غير ضارة

الفول - الفاصوليا العريضة الكلوية الشكل - فاصوليا مسلات - العدس البنى - قرون البازيلا التي تؤكل كاملة- لوبياء مسلات - الفاصوليا البيضاء- البازيلا الخضراء.

تجنبوا هذه الحبوب والبقول

حبوب الصويا المختمرة بالماء – الفول الأخضر – الحمص الفحلى – الفاصوليا الكلوية عموما – الفاصوليا الخضراء الكلوية – اللوبياء الصغيرة البيضاء ذات البقعة السوداء.

الدقيق والأرز والمكرونة

ماذا عن الخبز والأرز والمكرونة ٠٠متوافق أم غير متوافق ؟!

التوصيات الخاصة بالفصيلة AB تشمل الحبوب المنصوح بها للفصيلتين A و B . هذه الأغذية بصفة عامة تتوافق مع أصحاب هذه الفصيلة ، لكن بدون إفراط ويكتفي بكميات قليلة من القمح ومنتجاته ؛ لأن لب حبة القمح يساعد على تكون الأحماض في الأنسجة لدى أصحاب الفصيلة AB ونحن لا نتكلم هنا عن أحماض المعدة بل عن التوازن ما بين الحموضة والقلوية في أنسجة العضلات. يكون أصحاب الفصيلةAB في أفضل حال حين تكون أنسجة عضلاتهم مائلة للقلوية٠ وجدير بالذكر أن القمح يجعل عضلات الفصيلتين O وB قلوية؛ بينما يجعل الأنسجة نفسها لدى الفصيلة AB؛ حامضة.

تناولوا القمح المنبت بدون إفراط وكذلك بالنسبة لنخالة القمح (الردة) أما طحين الشوفان ودقيق الصويا والأرز المطحون فهى كلها مفيدة لأصحاب هذه الفصيلة . إن كنتم تعانون من فرط إفراز السوائل المخاطية أو من البدانة، ففي هاتين الحالتين ، أنصحكم بعدم استهلاك القمح الكامل ،واستبداله بدقيق الأرز والصويا .

دقيق وأرز ومكرونة مفيدة جدا

نخالة الأرز– الدقيق الذي تصنع منه المكرونة ––نخالة الشوفان ––الأرز المنفوخ – خبز القمح المنبت– خبز القمح المنبت مع الزبيب–توست الأرز–خبز دقيق الصويا – طحين الشوفان– طحين الأرز–الأرز البسمتى – الأرز الأبيض– – الأرز البرى.

دقيق وأرز ومكرونة غير ضارة

الشعير– خليط حبوب القمح والشعير (للفطور) – الحبوب السبعة –

نخالة القمح – البرغل – الخبز و الكيك المصنوعان من دقيق القمح القاسي– الخبز المدعم بالبروتينات – خبز الفطير – خبز الحبوب المتعددة – الخبز الخالي من الجلوتين – الكيك المصنوع من نخالة القمح – الكيك المصنوع من نخالة الشوفان– خبز القمح الكامل الكسكسي– طحين القمح الكامل الخشن قليلاً– طحين القمح القاسي– الطحين الأبيض – جلوتين الطحين.

أنواع غير متوافقة ينبغى تجنبها ...!!

رقائق الذرة (كورنفلكس) – دقيق الذرة – كاموت (قمح ذو حبة كبيرة) – الكيك الناشف المصنوع من طحين الذرة – حبوب الحنطة السوداء المحمصة – طحين الشعير .

تذكـــروا...!

يستفيد أصحاب الفصيلةAB من النظام الغذائي الغنى بالأرز أكثر من المكرونة .

تجنبوا الذرة و الحنطة السوداء، و استبدلوهما بالشوفان .

حدوا من استهلاككم للنخالة و جنين القمح، و اكتفوا بمرة واحدة أسبوعيا.

الخضراوات

هل الخضراوات مفيدة لأصحاب فصيلة الدم AB ؟!

تعتبر الخضراوات الطازجة مصدرا هاما للعناصر الكيميائية النباتية؛ وهى مواد متوافرة في الأطعمة التي لها تأثير منشط على الجسم ؛ وفعال في الوقاية من الإصابة بالسرطان وأمراض القلب . وهى أمراض تصيب الفصيلتين A , AB نتيجة لضعف جهاز المناعة.

ينبغي لكم أن تتناولوا الخضراوات عدة مرات في اليوم.

أمام الفصيلة AB خيارات واسعة– فمعظم أنواع الخضراوات المفيدة للفصيلة A أو للفصيلة B هي أيضا مفيدة للفصيلة AB. الاستثناء الوحيد هو لكتين Panhemaglutinan الموجود في الطماطم؛ الذي يؤثر سلبا على كل الفئات؛ فخصائص الدم مختلطة لدى الفصيلة AB وهذا اللكتين ليس مضرا تحديدا بهذا الخليط ؛ فيبدو أن لكتين الطماطم ليس له التأثير السيئ نفسه على

الفصيلة AB. لقد أخضع الكثير من أصحاب الفصيلة AB لاختيار انديكان Indican scale ولم يوجد لهذا اللكتين أثر.

ومثل أصحاب الفصيلة B؛ على أصحاب الفصيلةAB أن يمتنعوا عن تناول الذرة الطازجة والمنتجات المصنوعة من الذرة .

خضر مفيدة جدا:

الثوم - البروكلى - المقدونس- الجزر الافرنجى - الطرخشقون (الهندباء البرية) - البامية - أوراق البنجر - الباذنجان - البطاطا الحلوة على أنواعها - البنجر - الألفالفا المنبتة (البرسيم، باقية، فصة) - القنبيط - أوراق الخردل - الكرفس - كرنب السلطة الأحمر - الخيار .

خضر غير ضارة:

الكرنب الأبيض - الملفوف الأخضر - القرع العسلى - الهليون - الهندباء الحمراء - الكراوية(أوراقها) - الجزر - المقدونس الإفرنجي - الشمار - عيش الغراب - السبانخ - الزنجبيل - فجل الخيل - البامية - القرع و الكوسة على أنواعها - االزيتون الأخضر - الكرات - الزيتون اليوناني(كلاماتا) - الراوند - الزيتون الإسباني - الطماطم - اللفت - البصل الأحمر- البصل الأصفر-خس السلطة المتعدد الأنواع - البطاطا - البصل الأخضر- السرخس الحلزوني- - الكراث الأندلسى - الفجل - عشبة البحر- الكراويا - البروكلى الصغير- الخس - اللفت الأصفر - القنبيط - الفاصوليا الصغيرة.

تجنبوا...!!

الخرشوف - الفليفلة الخضراء - القلقاس الرومي - الفليفلة الحريفة- الأفوكادوا - الفليفلة الحمراء - الزيتون الأسود - الفاصوليا الخضراء الكليوية - الفليفلة الحريفة - الذرة البيضاء - الفليفلة الصفراء - الذرة الصفراء - الفجل - الفاصوليا الخضراء الصغيرة المنبتة - الفجل المنبت .

الفواكه

ما هى أفضل الفواكه لهذه الفصيلة ؟!

ورث أصحاب الفصيلة AB عن الفصيلة A معظم أنواع الفواكه الضارة

والمفيدة لتلك الفصيلة .

الفواكه القلوية مثل العنب والخوخ والثمار العنبية (مثل التوت،وتوت العليق...). تساعدكم على تحقيق التوازن عندما تأكلون الحبوب التي تجعل أنسجة عضلاتكم مائلة للحموضة.

فاكهه الأناناس ممتازة لتسهيل الهضم عند الفئةAB .

وأهم الفواكه المفيدة هى : الكرز-التين المجفف-التين الطازج-العنب الأسود-العنب الأخضر-العنب الأحمر-الجريب فروت-الكيوى-الليمون الحامض-الأناناس-الخوخ الداكن-الخوخ الأخضر-الخوخ الأحمر-الموز-البرقوق .

عليكم أيضا أن تتجنبوا البرتقال حتى لو كان من أنواع الفواكه المفضلة لديكم.البرتقال يهيج أمعاء أصحاب الفصيلة AB ويمنع الجسم من امتصاص عناصر معدنية هامة.

أما الموز فهو مزعج لعملية الهضم عند الفصيلة AB . وأنا أنصحكم بأن تختاروا فواكه أخرى غنية بالبوتاسيوم مثل: المشمش، والتين، وبعض أنواع الشمام. بعض أنواع الفواكه الاستوائية تؤذى صحة الفصيلة AB -وبخاصة المانجو و الجوافة ، وأهم الفواكه غير المتوافقة مع هذه الفصيلة، وينبغى تجنبها :جوز الهند-الراوند-الكاكى -الرمان- الصبار-الموز-البرتقال-اليوسفى -الجوافة-المانجو.

بالنسبة للفواكه الآتية :التفاح -الشمام على أنواعه- الكنتالوب-المشمش-البطيخ-الفراولة -الباباز-البلح-الكمثرى- الشهد -الخوخ المجفف -الزبيب٠٠فهى غير ضارة ويمكن تناولها ولكن دون إفراط ومع الحذر

العصير و السوائل

ما هو العصير المناسب لهذه الفصيلة ؟!

لتنظيف الجهاز التنفسى من الإفرازات المخاطية التي تتراكم فيه أثناء النوم، وللتخلص من الفضلات السامة، ولتسهيل عملية الإخراج ينصح أصحاب فصيلة الدم AB أن يبدءوا يومهم دائما بشراب كوب بخليط الماء الفاتر مع معصور

ليمون حمضى، أو بكوب من عصير الجريب فروت، أو البابار المخفف بالماء.

كما يستفيد أصحاب هذه الفصيلة من عصير الفواكه القلوية جدا مثل عصير الكرز الأسود أو عنب الدب(cranberry) أو العنب.، فهى تعادل حمضية الأنسجة العضلية.

ومن أنواع العصير المفيدة لفصيلة الدم "AB" :

عصير الكرنب-عصير الجزر-عصير العنب- عصير الكرفس- عصير البابار- عصير الكرز الأسود-الماء مع الليمون الحامض .

ويوجد أنواع عصير غير ضارة لهم مثل :

عصير التفاح- عصير المشمش- عصير الخوخ - عصير الخيار - عصير الجريب فروت. عصير الخضار(الأنواع الواردة في لائحة الخضار مفيدة جدا).

تجنبوا: عصير البرتقال

هل من الممكن أن تتناول هذه الفصيلة: الشاي والقهوة والمياه الغازية ؟

لا بأس في أن تتناولوا يوميا كوبا أو اثنين من القهوة العادية أو الخالية من الكافيين، لأنها تزيد حموضة معدتكم؛ وهى أيضا تحتوى على الإنزيمات نفسها في الصويا .اشربوا كوبا من القهوة، وفي المرة التالية كوبا من الشاي الأخضر كي تستفيدوا إلى أقصى حد من هذين المشروبين.

إذن من المشروبات المفيدة لأفراد هذه الفصيلة : القهوة العادية -القهوة الخالية من الكافيين- الشاي الأخضر. ومن المشروبات غير الضارة : المياه الغازية (سلتزر) + الصودا (مشروب غازي مع عصير الفاكهة)

هل هناك مشروبات ينبغى تجنبها لأصحاب هذه الفصيلة ؟!

الكولا- الشاي الأسود العادي - المشروبات الغازية الخاصة بالرجيم- الشاي الأسود الخالي من الكافيين -المشروبات الغازية الأخرى

الأعشاب الطبية وفصيلة الدم "AB"

ما فوائد الأعشاب لهذه الفصيلة ؟!وما أهم الأعشاب المتوافقة معهم ؟!

تستخدم الأعشاب الطبية مع هذه الفصيلة بهدف تنشيط جهاز المناعة، والوقاية من أمراض القلب و الشرايين و السرطان.

فأعشاب الألفالفا (برسيم، باقية، فصة) والأرقطيون (رأس الحمامة) و البابونج و الأخيناسيا تقوى جهاز المناعة.

في حين أن الزعرور والعرق السوس ممتازان لصحة القلب و الشرايين .أما الشاي الأخضر فله تأثير إيجابي جدا على جهاز المناعة. وتساعد أعشاب الطرخشقون(الهندباء البرية) وجذور الأرقطيون، وأوراق الفريز على امتصاص الجسم للحديد وتقي من فقر الدم .

أعشاب مفيدة جدا

الزنجبيل عرق السوس- الورد البرى-الشاي الأخضر- أوراق الفريز- الاخيناسيا-الجنسينغ-البابونج-الزعرور-الارقطيون. الألفالفا (برسيم).

أعشاب غير ضارة

الصعتر-النعناع البرى-الزعرور البرى-البابونج-التوت-عشبة القديس يوحنا(هيوفاريقون) -الحماض الأصفر- النعناع السنبلي- أوراق الفلفل الأحمر الحريف- المقدونس - القصعين-الناردين-البتولا البيضاء-الأخيلية (أم ألف ورقة)-النعناع الفلفلي.

أعشاب ينبغى تجنبها - الألوة (صبر)- الجنجل (حشيشة الدينار)- شوشة الذرة-الزيزفون- السنا (السنامكى)- حشيشة السعال-الحلبة- الراوند- القصيدة- الجنطيانا-البرسيم الأحمر .

البهارات و التوابل والأعشاب المنكهة والمحلّيات

على أصحاب الفصيلة AB أن يعتدلوا في استهلاك الصوديوم ؛ مع استبدال الملح التجاري بالملح البحرى أو عشب البحر البني لأن محتواهما من الصوديوم ضئيل.أما عشبة البحر البنية ففيها منافع ضرورية جداً للصحة وبخاصة صحة القلب، وجهاز المناعة. وهى أيضاً مفيدة لمن يريد أن ينقص وزنه .

وعليهم تجنب كل أنواع الفلفل (البهار) والخل لأنها ترفع حموضة المعدة وأنسجة العضلات. وعليهم استبدال الخل بعصير الليمون الحامض مع زيت الزيتون والأعشاب لتتبيل الخضار أو السلطة .

أعزائى: لا تترددوا بتناول كميات كبيرة من الثوم؛ إنه منشط قوى ومضاد

حيوي طبيعي؛ بخاصة للفصيلة AB .

يسمح لكم بأكل الشوكولا والسكر، لكن بكميات محدودة. اعتبروا هذين الصنفين تحليه لا غذاءً أساسياً.

- أهم البهارات و التوابل المفيدة لهذه الفصيلة :- الكاري- المقدونس- فجل الخيل – الثوم.
- البهارات والتوابل غير الضارة لكم هى :ـصلصة الصويا – النعناع السنبلي.

الغار- المردقوش- النعناع التامارى- دبس السكر – التمر الهندي – الخروب الخردل (المجفف) – المقدونس الإفرنجى – الصعتر – الثوم الأخضر – فلفل أحمر حلو – الكركم- الشوكولا- روح النعناع (نعناع فلفلي) – الفانيليا- القرفة - الفلفل الحلو.

خل التفاح- كبش القرنفل- شراب الأرز- الكزبرة- إكليل الجبل – الزعفران – خل العنب الأحمر - الكمون- الشبث.

وما أهم التوابل والبهارات التى ينبغى تجنبها ؟!

البهار(الفلفل) الأسود – البهار الأبيض- اليانسون- الفلفل الأحمر الحريف-الكبر -الخل الأبيض-نشاء الذرة-شراب الذرة.

هل مسموح بتناول الصلصات والكاتشب ؟!

تجنبوا الصلصات والمطيبات المخللة، لأن لديكم استعدادا للإصابة بسرطان المعدة.تجنبوا أيضا الكاتشب الذي يحتوى على الخل.

ويوجد مطيبات غير ضارة مثل : المايونيز-الخردل-صلصات السلطة الجاهزة(على أن تكون قليلة الدهون، ومؤلفة من مكونات مسموح بها).

وعليكم تجنب: الكاتشب- الشبث المخلل- المخللات- -المخللات الحامضة- التوابل المخللة.

المكملات الغذائية التي ينصح بها لفصيلة الدم AB

فيما يتعلق بالمكملات الغذائية تجمع الفصيلةAB بين حاجات الفصيلتين A و B الغذائية، فعلى الرغم من أنهم يشاركون الفصيلة A بجهاز مناعي ضعيف وميل للإصابة بالأمراض، يؤمن لكم نظامكم الغذائي، لحسن الحظ،مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية تؤهلكم لمقاومة الأمراض.

على سبيل المثال؛ يحصل أصحاب الفصيلة AB على حاجتهم من الفيتامين A والفيتامين B_{12} ؛والنياسين (B_3) و الفيتامين E ؛ من نظامهم الغذائي. وتؤمن لهم هذه العناصر الغذائية حماية من أمراض القلب والسرطان.

ولكن ينصح بتناول مكملات غذائية؛ إذا كان أصحاب هذه الفصيلة لا يلتزمون حرفياً بنظام فصيلة دمهم لسبب من الأسباب.

عنصر الحديد الذي ينقص بوضوح في نظام الفصيلة A النباتي الصارم؛ متوفر فى المأكولات التي يتناولها أصحاب الفصيلة AB.

إذا كانت فصيلة دمكم AB.إليكم إذن بعض أنواع المكملات الغذائية التي يمكن أن تفيدكم.

الفيتامين C

فيتامين C كمكمل غذائي مفيد لأصحاب الفصيلة AB لأنه يرتفع لديهم معدل الإصابة بسرطان المعدة بسبب معدلات الحموضة المنخفضة في معدتهم، ومن المعروف أن لهذا الفيتامين مفعولا مضادا للأكسدة ويقلل خطر المواد المسرطنة على المعدة.

مثال على ذلك، نذكر مادة النيتريت Nitrite المتولدة عن تدخين اللحوم المعالجة بالمواد الحافظة و المنكهة تعتبر هذه المادة خطرا على من يحملون الفصيلة AB لأنه يقل عندهم معدلات الحموضة بالمعدة ومن ثم تزداد قدرة مادة النيتريت فى حدوث مرض السرطان لدى فصيلة الدم AB. ومن المعروف عن فيتامين C ، وهو أحد مضادات الأكسدة أنه يمنع هذا التفاعل . والأفضل طبعا أن تتجنبوا تناول اللحوم المدخنة والمصنعة.

أفضل مأكولات غنية بالفيتامينC مفيدة للفصيلة AB

الكرز – الجريب فروت – الليمون الحامض – الأناناس – البر وكلى.

الزنك باحتراس:

تبين أن جرعة ضئيلة من الزنك لا تزيد عن (٣ملجم يوميا)، يكون لها تأثير إيجابي جدا في وقاية الأطفال من الالتهابات المعدية و بخاصة التهابات الأذن .

لكن تناول جرعات إضافية من الزنك سيف ذو حدين. ففي حين تساعد الجرعات الضئيلة الدورية على تقوية المناعة، تؤدى الجرعات الكبيرة الممتدة على فترات طويلة إلى إضعاف المناعة، وإعاقة عملية امتصاص الجسم للمعادن الأخرى. لذلك عليكم الحذر حين تأخذون الزنك.

مأكولات غنية بالزنك مفيدة للفصيلة AB

اللحوم المسموح بها - البيض- البقول

السيلينيوم (باحتراس)

السيلينيوم مفيد للفصيلة AB لأنه يعمل كأحد عناصر الدفاع عن الجسم المضادة للأكسدة؛ وهو قد يكون مفيدا في الوقاية من السرطان الذي تمتلك الفئة AB استعدادا للإصابة به.

لكن يستحسن أن تستشيروا الطبيب قبل تناول جرعات إضافية من السيلينيوم من تلقاء أنفسكم . إذن تجدر الإشارة إلى عدد من حالات التسمم بالسيلينيوم جراء أخذ جرعات مفرطة منه ..

الأعشاب والعناصر الكيميائية النباتية المفيدة للفئة AB بتناولها

- الزعرور :

يوصف الزعرور البرى كدواء يباع في الصيدليات في ألمانيا. إلا أن العديد من الناس لم يسمعوا به. يمكن أن تجدوا مستخلص الزعرور البرى لدى المعالجين بالوسائل الطبيعية ، و محلات بيع المنتجات الصحية و بعض الصيدليات.

الأعشاب التي تزيد قوة جهاز المناعة

إن جهاز المناعة الخاص بالفصيلة AB معرض للإصابة بالفيروسات والأمراض المعدية. وثمة أعشاب تزيد المناعة مثل الاخيناسيا الوردية Echinacea purpura التي تقي من الزكام و الأنفلونزا، ويمكن أن تساعد على

دعم جهاز الرقابة المناعي الذي يرصد الأورام الخبيثة السرطانية. و الأشخاص الذين يتناولون الأخيناسيا بشكل سائل أو حبوب ليسوا قليلين ، فهذه النبتة متوفرة بكثرة في الأسواق كما يوجد عشب (العشبة الصينية)كمنشط لجهاز المناعة .

- الأعشاب المسكنة :

من المفيد لأصحاب الفصيلة AB أن يستخدموا المسكنات النباتية اللطيفة،مثل البابونج وجذور الناردين.

ينبغي أن تشربوا مغلي هذين العشبين . ربما تجدون رائحة الناردين لاذعة قليلا ، لكنكم ستحبون رائحته متى اعتدتم عليها.

الرياضة المناسبة لهذه الفصيلة

إن أنواع الرياضة التي تؤمن لكم الهدوء و التركيز هي العلاج الذي يخلص الفصيلة AB من قبضة الضغط النفسي.

يمكنكم أن تمارسوا أيضا اليوجا، "حركات التمطط الهندية". يستحسن أن يمارس أصحاب الفصيلة AB التمارين الرياضية المتماثلة و المتكررة ، مثل النزهات الطويلة، وركوب الدراجة الهوائية و السباحة .

أنتم بحاجة لمارسة أحد أنواع الرياضات المذكورة بالجدول التالى أو أكثر من نوع واحد من ٣-٤ مرات أسبوعيا، إذا شئتم أن تتخلصوا من التشنج و تجددوا نشاطكم وطاقاتكم، على أن تلتزموا بالوقت المحدد لها.

التمرين	مدته	أسبوعيًا
يوجا	٣٠ دقيقة	٣-٥ مرات
جولف	٦٠ دقيقة	٢-٣ مرات
ركوب الدراجة الهوائية	٦٠ دقيقة	٢-٣ مرات
المشي السريع	٢٠-٤٠ دقيقة	٢-٣ مرات
السباحة	٣٠ دقيقة	٣-٤ مرات
الايروبيك الخفيف	٣٠-٤٥ دقيقة	٢-٣ مرات
النزهات الطويلة	٤٥-٦٠ دقيقة	٢-٣ مرات
تمارين الاسترخاء	١٥ دقيقة	كلما مارستم الرياضة

كيف يستطيع أصحاب الفصيلة AB التخلص من الوزن الزائد ؟

فيما يتعلق بزيادة الوزن، تعكس الفصيلة AB الإرث الجينى المزدوج للفصيلتينA و B وهذا يؤدى فى بعض الأحيان إلى مشاكل·مثال على ذلك، تعانى الفئة AB من نقص فى أحماض المعدة ، فى حين أخذت عن الفئة B تأقلمها مع تناول اللحوم·

فى هذه الحالة، أنتم تفتقرون إلى الأحماض الضرورية لتمثيل اللحوم بشكل فعال، وبالتالى تتراكم اللحوم التى تتناولونها على شكل دهون فى أجسامكم، رغم أنكم تستطيعون من الناحية الجينية أن تتناولوا اللحم ولذا لكى تحافظوا على وزنكم من الزيادة لا تأكلوا من اللحم إلا القليل، وعوضوا عن النقص الحاصل بأكل الخضار وجبنة التوفو المصنوعة من فول الصويا

كما ورث أصحاب الفصيلة AB من الفصيلة B ، حدوث اضطراب فى إفراز الأنسولين بعد تناول بعض الحبوب مثل الفاصوليا الناشفة والسمسم والذرة والنتيجة تراجع فى فعالية عمليات التمثيل الغذائى·

وتتميز فصيلة الدم AB بوجود توافق مع جلوتين القمح على عكس الحاصل مع الأشخاص من فصيلتى الدم O وB التى لا تتوافق مع القمح ومنتجاته، ومن ثم يحدث لديهم تفاعل ضار عند تناول القمح يعطل عملية التمثيل الغذائى للطعام.

لكن إذا أردتم أن تتخلصوا من الوزن الزائد فعليكم أن تقللوا من تناول القمح والمأكولات التى تصنع منه، لأنها تجعل أنسجة عضلاتكم مائلة إلى الحموضة مما يبطئ عملية حرق الدهون فمن المعروف أن أصحاب فصيلة الدم AB يحرقون السعرات بشكل كبير عندما تكون الأنسجة العضلية قلوية.

المأكولات التى تساعد على زيادة الوزن

اللحوم الحمراء	لايتم هضمها وتمثلها جيدا تتراكم علي شكل دهون
	تسمم الأمعاء
	تضعف فاعلية الأنسولين

الفاصوليا الحمراء الكلاوية	تسبب هبوطاً حادّاً في سكر الدم تبطئ عملية التمثيل الغذائى
الفاصوليا الخضراء الكلاوية	تضعف فاعلية الأنسولين تسبب هبوطاً حاداً في سكر الدم تبطئ عملية التمثيل الغذائى
البذور (مثل السمسم)	تسبب هبوطاً حاداً في سكر الدم
الذرة	تضعف فاعلية الأنسولين
الحنطة السوداء	تسبب هبوطاً حادّاً في سكر الدم تمنع حرق السعرات بفعالية تضعف الأنسولين .

المأكولات التي تساعد علي التخلص من الوزن الزائد

التوفو (جبنة الصويا)	تزيد فعالية عملية التمثيل الغذائى للاطعمة المختلفة
ثمار البحر	تزيد فعالية عملية التمثيل الغذائى للأطعمة المختلفة
الألبان والأجبان	تحسن عملية إفراز الأنسولين
الخضروات الخضراء	تزيد فعالية عملية التمثيل الغذائى
عشب البحر البنى	يحسن عملية إفراز الأنسولين
الأناناس	يسهل عملية الهضم ينشط عمل الأمعاء

اعتبروا هذه الإرشادات العامة جزءًا من توصيات النظام الغذائى الخاص بفصيلة دمكم.

مدرسة بصمة الدم وثورة جديدة فى الغذاء

ما الفرق بين مدرسة بصمة الدم، ومدرسة فصائل الدم ؟!

مدرسة فصائل الدم تقول: إن اختلاف ردود أفعال الناس تجاه الغذاء تختلف من فصيلة لأخرى .. أما مدرسة بصمة الدم فتقول: إن اختلاف ردود الأفعال تختلف من فرد لآخر وإنه لا يوجد شخصان متوافقان تماما فى ردود أفعالهم تجاه الغذاء ، وترجع هذه المدرسة الأمر إلى إحدى خلايا جهاز المناعة المعروفة باسم " نيتروفيل " والتى تخضع فى عملها وردود أفعالها تجاه الغذاء إلى عوامل وراثية.

فهناك أطعمة لا يتحملها جهاز المناعة لدى بعض الناس، ويتعامل معها كأنها جسم غريب أو كأنها ميكروب، فتقوم بينهما معركة تختلف قوتها وشدتها من شخص لآخر ومن طعام لآخر وتكون نتيجة هذه المعركة حدوث التهابات موضعية فى الشعيرات الدموية، وخلايا الأعضاء التى تتم على أرضها المعركة:

القولون ٠٠٠٠٠٠القولون العصبي والتهابات القولون المزمنة

المعدة ٠٠٠٠٠٠التهابات وقرح المعدة .

الخلايا الدهنية ٠٠٠٠٠٠السمنة .

البنكرياس ٠٠٠٠٠٠مرض السكر . وهكذا٠٠٠٠٠٠

وهذا ما يفسر حدوث بعض الأمراض المرتبطة بتناول طعام غير مناسب، أو غير متوافق مع جهاز المناعة وخاصة خلايا النيتروفيل .

لماذا سميت هذه المدرسة بمدرسة " بصمة الدم " ؟!

يقول أصحاب هذه المدرسة: إنه كما تختلف بصمات الأصابع فى جميع البشر فهناك اختلاف وتفرد فى دم كل إنسان وبالذات خلايا المناعة " النيتروفيل " فى ردود أفعالها تجاه الأغذية المختلفة ٠٠وأنه لا يوجد اثنان ينطبقان فى ردود أفعالهم تجاه الأغذية المختلفة.

فهناك أطعمة مناسبة وردود أفعال الجسم نحوها جيدة وهناك أطعمة غير مناسبة وردود أفعال الجسم تجاهها تصادمية ومدمرة .

ومن هنا أخذت هذه الظاهرة صفة البصمة ٠٠لأنها تخص شخصا واحدا فقط دون كل البشر كبصمة الإصبع بالضبط .

ما هو تفسير مدرسة بصمة الدم لعملية زيادة الوزن والسمنة ؟!

تفسر الزيادة بالوزن بأنها عملية اختزان للماء فى داخل الخلايا بالجسم نتيجة تناول أطعمة غير متوافقة تحفز جهاز المناعة "خاصة خلايا النيتروفيل".

ونتيجة لاحتباس الماء بالجسم يحدث زيادة فى الخلايا الدهنية قبل البلوغ أو زيادة فى حجم الخلايا الدهنية فى الكبار بعد البلوغ ، والتى تعتبر مخزنا جيدا للمزيد من الدهون القادمة من الخارج عن طريق الطعام.

ويؤكد أصحاب هذه المدرسة أن تناول الطعام غير المتوافق مع خلايا النتروفيل يؤثر على كيمياء الجسم، والمخ ؛ مما يدفع الأشخاص الى تناول المزيد من الأطعمة وخاصة ذات السعرات الحرارية العالية مثل الحلويات والدهون.

ويؤكدون أيضا أنه بالامتناع عن هذه الأطعمة غير المتوافقة والتى تحفز جهاز المناعة، تبدأ المياه المحتجزة داخل الخلايا فى الخروج من الجسم ويبدأ الجسم فى الاستفادة من الطاقة المحتبسة داخل الخلايا الدهنية فتقل حجم الخلايا الدهنية وينقص الوزن.

ويستطيع الإنسان أن يأكل الطعام المتوافق مع جهازه المناعى بأى كمية وفى أى وقت دون أن يسبب له زيادة بالوزن لأنه لن يحدث صدام بين هذا الطعام المتوافق وخلايا "النتروفيل ". وسوف يحقق له هذا الطعام ضبط الشهية لتناول الطعام ، فلا يشعر برغبة جامحة تجاه النشويات والحلوى أو الدهون وسوف يشعر بالحيوية والنشاط والحركة .

السؤال الهام الآن

كيف أستطيع أن اعرف الأطعمة التى تتوافق مع خلايا جهاز المناعة " النتروفيل" والأطعمة الأخرى التى لا تتوافق معها؟!

يتم ذلك بواسطة عدة اختبارات خاصة تتم فى بعض معامل التحاليل ومن أمثلة هذه الاختبارات: اختبار " يورك " و"نيوترون" و غيرها.

حيث يتم أخذ عينة من دم الشخص وترسل إلى المعمل لإجراء الاختبار تجاه العديد من الأغذية.

ثم تأتى النتيجة من المعمل تحدد الطعام المسموح به والأطعمة الممنوعة تماما وتقسمها إلى درجات حسب درجة تحفيزها لجهاز المناعة.

المـراجـع

المراجع العربية

- الحساسية والغذاء والبدانة — رودى ريفيرا و روجر دوتش
- 4 فئات 4 أنظمة غذائية — د / بيتر دادمو
- الرجيم السريع — د / حسن فكرى منصور
- كيف تختار غذاءَك المناسب — د/ ايمن الحسينى
- وداعا للسمنة بتحليل بصمة الدم — د/ نبيل ابراهيم رمضان وعصمت حمدان

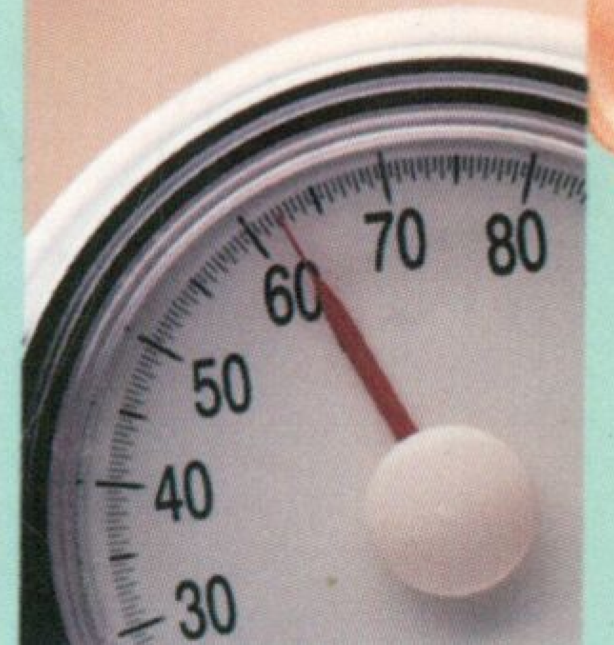
المراجع الأجنبية

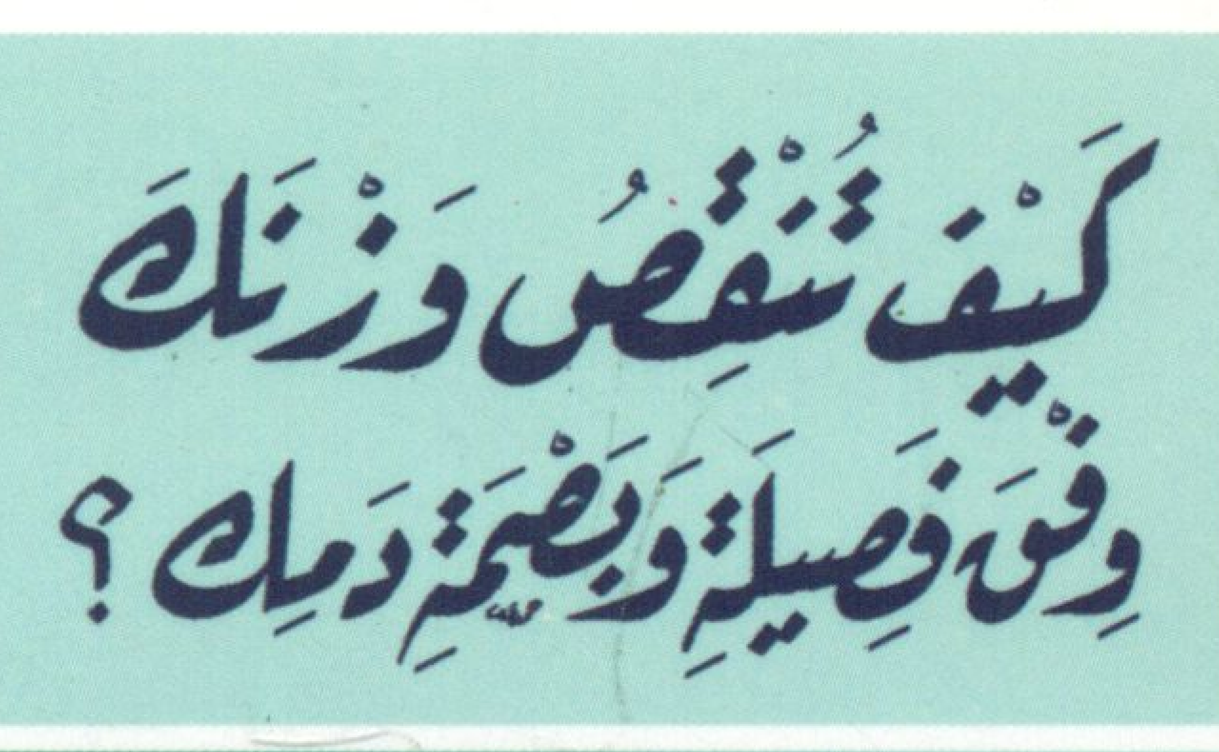
Peter .d. : Eat right for your type.1997

Journal of Naturopathic medicin .new york

Marilyn diamound: A new way of eating .

الفهرس


30
40
50
60
70
80


كيف تنقص وزنك
وفق فصيلة وبصمة دمك ؟


ISBN 977-277-431-3
6 222008 902962